

Алевтина Корзунова

# Будь здоров круглый год



## Annotation

Перед вами уникальная книга, сочетающая в себе огромный спектр способов поддержания хорошего самочувствия, укрепления иммунитета и сохранения здоровья на протяжении всего года. Здесь вы найдете рецепты, которые окажутся наиболее эффективными в тот или иной сезон. Эта книга поможет вам позаботиться о здоровье в течение всего года, чтобы вы вступили в новый год полными сил и уверенности в себе. Ведь именно хорошее здоровье позволит вам постичь новые горизонты и добиться успеха!

---

- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**  
**Будь здоров круглый год**

## Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Рада вновь вас приветствовать. На своих приемах из года в год мне приходится сталкиваться с пациентами, страдающими сезонными обострениями тех или иных заболеваний. Меня спрашивают о народном способе лечения какого-либо заболевания, и я часто стараюсь говорить о том, что лучше всего проводить такое лечение в определенное время года или средствами, доступными только лишь один какой-либо сезон. При этом людям приходится ждать наступления нужного времени, используя менее эффективные средства, в ожидании необходимых средств. Для лечения каждой болезни есть свое лучшее время. В определенное время года можно найти средства, которые лучше всего справятся с тем или иным недугом. Чтобы вы заранее узнали о возможностях сезонного лечения и заранее могли подготовиться к наступлению нужного времени года, я решила написать эту книгу.

Речь в нашей книге пойдет о лечении в различное время года. Одновременно с этим лечение может оказаться очень плодотворным и поможет побороть некоторые болезни. Начав заботу о своем здоровье, начиная с первой капли и заканчивая последними заморозками, вы зложите хорошее начало отличному самочувствию, которое, набравшись дополнительных сил летом и осенью, поможет, не бодея, активно провести зиму и дожить до следующей весны, год от года чувствовать себя лучше, независимо от вашего возраста. Внимательно ознакомившись с содержанием этой книги, вы обязательно откроете для себя что-то новое или найдете что-либо полезное.

## **Раздел I. Лечение в зимнее время года**

# Глава 1. Лечебные зимние дары природы

## Закаливание

Закаливание – это, пожалуй, самое мощное оздоровительное средство. Оно способно избавить человека от многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний, которые так часто мучают нас в зимнее время.

Оздоровительная сила закаливания описывалась еще в папирусах Древнего Египта. С тех пор был накоплен громадный опыт народной и научной медицины, который убедительно показывает, что закаливание положительным образом воздействует на приспособление человека к факторам окружающей среды (жаре, холоду, к колебаниям магнитных, электрических и электромагнитных полей Земли и др.). Закаливание в первую очередь оказывает общеукрепляющее действие на организм. Независимо от возраста под влиянием закаливания усиливается деятельность иммунологических систем организма и повышается его устойчивость к вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, закаливание способствует повышению тонуса центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Ведь в современных условиях неблагоприятных факторов, воздействующих на организм человека, становится все больше и больше. Сейчас происходит прогрессивное увеличение автоматизации, компьютеризации производственных процессов, использование транспорта, электробытовых приборов и т. д. Тем самым уменьшается физическая загруженность населения и ограничивается действие на организм естественных факторов внешней среды.

И если негативные последствия малоподвижного образа жизни человек как-то ослабляет своей обычной двигательной активностью, то недостаток крайне необходимых для его нормальной деятельности и здоровья охлаждений, нагреваний, воздействия солнечного света в комфортных условиях «комнатного образа жизни» не только не

восполняется, но и усугубляется. Возникает своеобразное голодание человека. Следствием его являются понижение защитных сил организма и повышение заболеваемости. Никакие химические биопрепараты и медикаменты не восполняют этот дефицит. Устранить его может рациональное закаливание организма. Регулярное закаливание обеспечивает будущей матери рождение здорового ребенка. Для новорожденных, детей ясельного и дошкольного возраста закаливание способствует полноценному формированию и созреванию важнейших функциональных систем организма за счет активного развития рефлекторных актов и связей между нервными центрами и периферией, что крайне необходимо для гармоничного роста организма ребенка. Для школьников младших классов, подростков и юношей – повышение способности к восприятию и запоминанию, укрепление силы воли; для людей в возрасте от 19 до 50 лет – активную физиологическую деятельность, здоровую жизнь без болезней нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма; для лиц старше 50–60 лет – замедление процесса старения за счет сохранения срочных реакций нервной системы, функций внешней нервной деятельности, уменьшения склеротических изменений в тканях, отложений солей в суставах и т. д. В итоге закаливание продлевает срок активной жизни человека на 20–25 %.

Итак, систематическое закаливание – испытанное и надежное оздоровительное средство. Но вам не удастся достичь должного результата, если вы пренебрежете теми принципами и правилами, которые были выработаны на основе практического опыта и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Первым и основным принципом закаливания является постепенность увеличения дозы закаливающих воздействий. Доза воздействия должна быть такой, чтобы организм реагировал на нее. Если же организм не будет реагировать на раздражитель (например, на холод), то не будет и привыкания к нему. Вторым принципом закаливания является принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни. Третий принцип основан на необходимости учета индивидуальных особенностей организма, степени его здоровья, восприимчивости к действию закаливающих агентов, их переносимости.

Четвертый принцип – это принцип многофакторности. С целью оптимального оздоровления рекомендуется использовать при проведении закаливания несколько физических агентов: холод, тепло, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механическое воздействие движения воздуха, воды и другие факторы. Это так называемые классические принципы закаливания, но существуют также и новые дополнения. В основу их положены следующие основные принципы.

Первый принцип – приучение организма к слабым и сильным, коротким и замедленным, средним по силе и времени воздействия охлаждениям, с тем чтобы выработалась готовность организма к оптимальному реагированию на широкий диапазон перепадов температуры.

Второй принцип – закаливание следует выполнять как в покое при минимальной мышечной работе, так и при различной двигательной активности. Это позволяет нормализовать теплопродукцию организма. Третий принцип – сочетание местного и общего закаливания. Согласно этому принципу местная адаптация части тела не отражает общей приспособленности организма к действию холода и жары. Оптимальная устойчивость достигается только тогда, когда закаливанию подвергаются уязвимые к действию физического агента части тела (стопы, шея, поясничная область, когда-то травмированные места) и все тело.

Четвертый принцип основан на уменьшении дозы действия закаливающего агента при наличии предшествующей чрезмерной мышечной нагрузки, эмоционально-психических нагрузок и интеллектуальной деятельности. Это позволит предотвратить суммацию реакций организма на закаливание с оставшимися изменениями, вызванными вышеперечисленными факторами. Пятый принцип – если в течение дня вы проводите сразу несколько закаливающих процедур, вам следует делать между ними перерывы. Это необходимо для того, чтобы предотвратить переохлаждение, перегревание и другие передозировки закаливающих воздействий.

Несоблюдение принципов закаливания может, с одной стороны, привести к напрасной трате времени и не дать оптимальной закаленности, а с другой – вызвать излишне резкие реакции организма.



Если по каким-либо причинам закаливание прерывается на 10 дней и более, продолжение его осуществляют с начального режима. При перерыве от 7 до 10 дней в любом режиме закаливания его начинают с уменьшенных на 2–3 °С (по сравнению с температурной предшествующих) холодных процедур.

Ну, вот, наконец, мы с вами подошли и к непосредственно способам закаливания.

Закаливание и лечение воздухом

Жизнедеятельность человека неотделима от воздушной среды. Воздух не только поставщик кислорода.

Потоки воздуха могут быть настолько сильными, что способны вызывать ураганы и бури, штормы на море, эрозию почвы, всякого рода разрушения и т. д.

И совсем другое дело – воздушные потоки слабые и средние по силе. Такие потоки нежные, безопасные и вполне доступные для использования их при закаливании.

Пользуясь свежим, чистым воздухом, можно воздействовать на организм человека двумя основными путями – через легкие и кожу. Пребывание летом на открытом чистом воздухе в лесу, парке, на берегу озера, реки полезно тем, что воздух в это время насыщен особыми частицами – аэроионами, электрически заряженными атомами кислорода, фитонцидами, активными веществами, выделяемыми растениями, которые придают воздуху целебные свойства. Кроме того, загородный лесной воздух лишен пыли и газообразных вредных примесей, которые всегда содержатся в воздухе больших городов. Не менее полезен воздух и зимой. В это время года за городом он чист и практически свободен от микробов. Кроме того, учеными было установлено еще одно ценное свойство зимнего воздуха: при его вдыхании усиливается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена, в частности холестерина, отложение которого в стенках сосудов является причиной такого тяжелого заболевания, как атеросклероз. Так как в морозном воздухе в одном и том же объеме плотность кислорода больше, чем в теплое время года, то у человека, который дышит им, появляется ощущение, будто он пьет напиток бодрости. Таким образом, для здоровых и больных, страдающих сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями, чистый морозный воздух так же полезен, как и летом.

Также прохладный воздух действует на открытую кожу. Например, при воздушных ваннах он создает благодаря своим физическим свойствам, температуре, скорости ветра, влажности условия для тренировки сосудов и чувствительных нервных клеток (терморецепторов) кожи, которые обуславливают и регулируют теплообмен организма, предохраняя его тем самым от чрезмерного переохлаждения.

Самым лучшим способом закаливания воздухом является прием воздушных ванн. С древнейших времен воздушные ванны считаются одним из важных видов закаливания и лучшей гимнастикой для сосудов. При применении этих процедур прохладный воздух действует не только на дыхательные пути, но и на кожу человека, вызывая отдачу тепла до 80 % через кожу и около 20 % через легкие. Чем ниже температура воздуха, тем эффективнее действие процедуры. Кроме того, имеют значение влажность воздуха и скорость ветра. Благодаря коже с ее разветвленной сетью капилляров кровь отдает излишки тепла во внешнюю среду, поддерживая тем самым постоянную температуру тела. Чем ниже температура воздуха, действующего на обнаженную кожу, тем больше будут суживаться кожные сосуды, чтобы сохранить столько тепла, сколько необходимо организму для нормальной жизнедеятельности. Благодаря сужению и расширению кожных сосудов потеря тепла то увеличивается, то уменьшается. Но кожа и легкие не способны обеспечить оптимальную теплоотдачу в более холодных или, наоборот, в более теплых географических районах земного шара. И тогда человек стал большую часть времени носить одежду и лишать тем самым кожные сосуды и чувствительные к холоду клетки (теплорецепторы) постоянной температурной тренировки. Чрезмерное укутывание создает для сосудов кожи тепличные условия, которые делают их работу менее эффективной. Это все приводит к тому, что теперь даже при легком воздействии низких температур воздушной среды на обнаженную или прикрытую одеждой кожу она будет отдавать тепла намного больше, чем это необходимо. В связи с такой неприспособленностью нашего организма к регуляции теплоотдачи при определенных ситуациях (например, при неправильном закаливании) может наступить переохлаждение организма, которое не замедлит проявиться в виде простуды. Появятся насморк, кашель, кроме того, может даже обостриться хроническое заболевание, если таковое у вас имеется. Бытует мнение, что если

теплее одеться, то ни за что не заболеешь. Но это на самом деле заблуждение. Любая одежда полностью не спасает незакаленный организм от простуды. Ведь можно защитить от холодного воздуха кожу (при помощи одежды), но нельзя этого сделать с дыхательными путями. Но не стоит огорчаться, способ защиты от переохлаждения есть – закаливание. Воздушные ванны относятся к тем оздоравливающим процедурам, которые рекомендуется применять на протяжении всей жизни. Различают два основных вида воздушных ванн: местные и общие. Если воздушные ванны проводятся в помещении, то его необходимо предварительно проветрить. Воздушные ванны рекомендуется принимать также на балконе, открытой веранде в сочетании с элементами утренней гимнастики или во время бега во дворе, на стадионе, в парке и т. д. Закаливание будет наиболее эффективным, если его проводить на берегу реки или озера, в лесу, где воздух насыщен аэроионами и фитонцидами. Начинать закаливание следует в защищенном от ветра месте. Воздушные ванны отличаются достаточно широким диапазоном воздействия на сосудистую сеть кожи и легочную ткань, чувствительные окончания, находящиеся в коже, тонко реагируя на охлаждение. При этом происходят не только местные реакции в виде побледнения или, наоборот, покраснения кожи, но и воздействие на другие органы и системы: печень, почки, сердце, мозг, кровеносную и эндокринную системы. Следовательно, температурной тренировке подвергается весь организм в целом. И уже через некоторое время после начала приема воздушных ванн становится более точной и совершенной регуляция теплового обмена, кроме того, стимулируются обмен веществ и работа желез внутренней секреции. Но самое главное – у человека благодаря такой тренировке снижается чувствительность к переохлаждению. Кроме того, в результате закаливания человек становится бодрым, у него повышается работоспособность, возникает невосприимчивость к простудным заболеваниям, а при систематическом закаливании в течение ряда лет замедляются даже процессы старения. Так холодный воздух становится союзником человека в борьбе за сохранение здоровья.

Чтобы закаливающий эффект от воздушных процедур был наиболее выражен, необходимо их принимать систематически, ежедневно, а не только в выходные дни или во время отдыха и

санаторно-курортного лечения. Надо иметь в виду, что если систематическое закаливание по каким-либо причинам прекращено, то степень закаленности организма постепенно ослабевает и в дальнейшем может исчезнуть совсем. При закаливании необходимо постепенно, день за днем увеличивать степень тренирующего воздействия. В зависимости от теплоощущений, которые связаны также со скоростью движения воздуха и его влажностью, воздушные ванны разделяют на теплые (свыше 22 °С), безразличные, индифферентные (21–22 °С), прохладные (17–20 °С), умеренно холодные (9 – 16 °С), холодные (от 8 °С) и очень холодные.

Лица в возрасте от 16 до 60 лет в начальном режиме закаливания принимают в помещении с температурой воздуха 17 °С воздушные ванны. Начало закаливания не стоит откладывать на лето. Его можно начинать в любое время года, в трусах, майке или купальнике. Воздушные ванны рекомендуется принимать лежа, полулежа или в движении (лучше всего – выполняя гимнастические упражнения). Для получения хорошей реакции рекомендуется раздеваться быстро – так, чтобы воздух оказал воздействие сразу на всю поверхность обнаженного тела. Это вызовет быструю и энергичную реакцию организма. Длительность первой ванны не должна превышать 5 минут. В дальнейшем продолжительность процедуры увеличивается с каждым днем на 5 минут. В итоге при температуре воздуха в помещении 17 °С ванны могут продолжаться часами. Воздушные процедуры можно проводить в любое время суток. Двадцатиминутные воздушные ванны полезны перед сном. После того как вы полностью охладились, покрылись мурашками и у вас появился озноб, немедленно оденьтесь и займитесь бегом или гимнастикой. А лучше всего используйте самомассаж, растирание кожи в течение 10–15 минут. После воздушной ванны полезно провести водные процедуры (обливание прохладной водой или обтирание тела влажным полотенцем). С каждым днем время от начала воздушного охлаждения до появления мурашек увеличивается. Со дня достижения разрыва во времени не менее 3–5 минут при температуре воздуха не ниже 12 °С можно переходить к закаливанию в оптимальном режиме.

При закаливании в оптимальном режиме следует применять умеренно холодные воздушные ванны. Ориентиром на выполнение самомассажа или гимнастики являются все те же мурашки. Водные

процедуры после воздушной ванны выполняются так же, как и в предыдущем режиме. После того как вы освоите оптимальный режим, можно будет переходить к специальному режиму закаливания. В нем используются в основном холодные и очень холодные воздушные ванны. При систематическом закаливании этот переход возможен на 2 – 3-й год. Программа специального режима такая же, как и оптимального – начальное охлаждение до появления мурашек, 10–20 минут гимнастика, бег или самомассаж, но завершающим моментом уже является не растирание мокрым полотенцем, а растирание тела снегом или водные процедуры с оптимальной холодной нагрузкой. В зависимости от индивидуальной закаленности при температуре  $-5^{\circ}\text{C}$  спортивные упражнения можно выполнять в трусах или купальнике. При температуре ниже  $-5^{\circ}\text{C}$  закаливание желательно проводить в спортивном костюме.

Хорошим закаливающим эффектом обладают также контрастные воздушные ванны.

Сущность контрастных воздушных ванн заключается в том, что попеременная смена даже незначительных холодных и тепловых процедур вызывает более выраженный закаливающий эффект.

Принцип дозировки контрастных воздушных ванн не отличается от обычных воздушных ванн. При этом общая продолжительность одной процедуры разбивается на 3–4 импульса (без учета времени нахождения в теплом помещении). Суть такого вида закаливания состоит в том, что закаливающийся переходит попеременно из одного помещения (с комфортной температурой) в другое (с более низкой температурой) или на открытый воздух, находясь в каждом из помещений в среднем 2–3 минуты. В течение этих 2 минут рекомендуется совершать ходьбу по кругу, сочетая ее с глубокими дыхательными упражнениями. В течение всей общей процедуры такие выходы следует повторить 3–5 раз. В завершение необходимо выполнить гигиенические водные процедуры.

Для желающих ускорить процесс закаливания прохладные воздушные ванны можно проводить 3–6 раз в день. При этом каждая последующая ванна может быть осуществлена только тогда, когда полностью восстановлена температура тела после охлаждения.

Кроме принятия воздушных ванн, очень полезно спать на свежем воздухе или в постоянно проветриваемом помещении. Эти процедуры

не требуют затрат вашего драгоценного времени. Просто, ложась спать, открывайте форточку независимо от времени года. Но если вы решили спать вообще на открытом воздухе, то дело сложнее. Начинать со сна на открытом воздухе нужно летом при температуре воздуха 18–16 °С. По мере снижения температуры теплозащитные свойства одеял или спального мешка следует увеличивать, чтобы во время сна не ощущать действие холода. Для закаливающихся в оптимальном режиме при достижении температуры воздуха +5 °С сон на балконе или на улице следует прекратить. Продолжать его при температуре ниже +5 °С можно только тем, кто тренируется по специальному режиму закаливания.

Но наш организм необходимо тренировать не только к холодным, но и к тепловым воздействиям. Для ускорения процесса закаливания к теплу необходимо использовать принцип постепенности, а далее – при слабой, умеренной и выраженной выработке тепла при мышечных нагрузках со сменой их вариантов. При температуре воздуха выше +30 °С и его повышенной влажности необходимо использовать охлаждающие перерывы, т. е. в промежутках между сеансами нагрева производить любые виды естественных охлаждений, в том числе и купание. В противном случае возможно нарушение терморегуляции, связанное с перегреванием организма, вплоть до появления теплового удара.

Ну, а теперь давайте разберемся, как же дозировать воздушную ванну по мере увеличения продолжительности процедуры.

Безразличная по ощущениям воздушная ванна имеет температуру 21–22 °С. Продолжительность процедур составляет: 1-й – 5 минут, 2-й – 10 минут, 3-й – 15 минут, 4-й – 20 минут, 5-й – 25 минут, 6-й – 30 минут, 7-й – 35 минут, 8-й – 40 минут, 9-й – 45 минут, 10-й – 50 минут, 11-й – 55 минут, 12-й – 1 час, 13-й – 1 час и 5 минут, 14-й – 1 час и 10 минут, 15-й – 1 час и 15 минут, 16-й – 1 час и 20 минут, 17-й – 1 час и 25 минут, 18-й – 1 час и 30 минут, 19-й – 1 час и 35 минут, 20-й – 1 час и 40 минут, 21-й – 1 час и 45 минут, 22-й – 1 час и 50 минут, 23-й – 1 час и 55 минут, 24-й – 2 часа.

Прохладная по ощущениям воздушная ванна имеет температуру 17–18 °С и 19–20 °С. Продолжительность процедуры при температуре 17–18 °С составляет: 1-й – 3 минуты, 2-й – 6 минут, 3-й – 9 минут, 4-й – 12 минут, 5-й – 15 минут, 6-й – 18 минут, 7-й – 21 минут, 8-й – 24

минуты, 9-й – 27 минут, 10-й – 30 минут, 11-й – 33 минуты, 12-й – 36 минут, 13-й – 39 минут, 14-й – 42 минуты, 15-й – 45 минут, 16-й – 48 минут, 17-й – 51 минут, 18-й – 54 минуты, 19-й – 57 минут, 20-й – 60 минут, 21-й – 63 минуты, 22-й – 66 минут, 23-й – 69 минут, 24-й – 72 минуты.

Продолжительность процедуры при температуре 19–20 °С: 1-й – 4 минуты, 2-й – 8 минут, 3-й – 12 минут, 4-й – 16 минут, 5-й – 20 минут, 6-й – 24 минуты, 7-й – 28 минуты, 8-й – 32 минуты, 9-й – 36 минуты, 10-й – 40 минут, 11-й – 44 минуты, 12-й – 48 минуты, 13-й – 52 минуты, 14-й – 56 минут, 15-й – 60 минут, 16-й – 64 минуты, 17-й – 68 минут, 18-й – 72 минуты, 19-й – 76 минут, 20-й – 80 минут, 21-й – 84 минуты, 22-й – 88 минут, 23-й – 92 минуты, 24-й – 94 минуты.

Умеренно холодная воздушная ванна имеет температуру 9 – 12 °С и 13–16 °С. Продолжительность процедуры при температуре 13–16 °С составляет: 1-й – 2 минуты, 2-й – 4 минуты, 3-й – 6 минут, 4-й – 8 минут, 5-й – 10 минут, 6-й – 12 минут, 7-й – 14 минуты, 8-й – 16 минут, 9-й – 18 минут, 10-й – 20 минут, 11-й – 22 минуты, 12-й – 24 минуты, 13-й – 26 минут, 14-й – 28 минут, 15-й – 30 минут, 16-й – 32 минуты, 17-й – 34 минуты, 18-й – 36 минут, 19-й – 38 минут, 20-й – 40 минут, 21-й – 42 минуты, 22-й – 44 минуты, 23-й – 46 минут, 24-й – 48 минут.

Продолжительность процедуры при температуре 9 – 12 °С составляет: 1-й – 1,5 минуты, 2-й – 3 минуты, 3-й – 4,5 минуты, 4-й – 6 минут, 5-й – 7,5 минут, 6-й – 9 минут, 7-й – 10,5 минут, 8-й – 12 минут, 9-й – 13,5 минут, 10-й – 15 минут, 11-й – 16,5 минут, 12-й – 18 минут, 13-й – 19,5 минут, 14-й – 21 минут, 15-й – 22,5 минуты, 16-й – 24 минуты, 17-й – 25,5 минуты, 18-й – 27 минут, 19-й – 28,5 минут, 20-й – 36 минут, 21-й – 31,5 минут, 22-й – 33 минуты, 23-й – 34,5 минуты, 24-й – 36 минут.

Холодная воздушная ванна имеет температуру 0–4 °С и 5–8 °С. Продолжительность процедуры при температуре 5–8 °С составляет: 1-й – 1 минута, 2-й – 2 минуты, 3-й – 3 минуты, 4-й – 4 минуты, 5-й – 5 минут, 6-й – 6 минут, 7-й – 7 минут, 8-й – 8 минут, 9-й – 9 минут, 10-й – 10 минут, 11-й – 11 минут, 12-й – 12 минут, 13-й – 13 минут, 14-й – 14 минут, 15-й – 15 минут, 16-й – 16 минут, 17-й – 17 минут, 18-й – 18 минут, 19-й – 19 минут, 20-й – 20 минут, 21-й – 21 минут, 22-й – 22 минуты, 23-й – 23 минуты, 24-й – 24 минуты.

Продолжительность процедуры при температуре 0–4 °С составляет: 1-й – 1 минуту, 2-й – 1,5 минуты, 3-й – 2,5 минуты, 4-й – 3 минуты, 5-й – 4 минуты, 6-й – 5 минут, 7-й – 6 минут, 8-й – 7 минут, 9-й – 8 минут, 10-й – 9 минут, 11-й – 10 минут, 12-й – 11 минут, 13-й – 12 минут, 14-й – 13 минут, 15-й – 14 минут, 16-й – 15 минут, 17-й – 16 минут, 18-й – 17 минут, 19-й – 18 минут, 20-й – 19 минут, 21-й – 20 минут, 22-й – 21 минут, 23-й – 22 минуты, 24-й – 23 минуты.

Очень холодная по ощущениям воздушная ванна имеет температуру —7–4 °С. Продолжительность процедуры при температуре —7–4 °С составляет: 1-й – 0,5 минуты, 2-й – 1 минута, 3-й – 1,5 минуты, 4-й – 2 минуты, 5-й – 2,5 минуты, 6-й – 3 минуты, 7-й – 3,5 минуты, 8-й – 4 минуты, 9-й – 4,5 минуты, 10-й – 5 минут, 11-й – 5,5 минуты, 12-й – 6 минут, 13-й – 6,5 минут, 14-й – 7 минут, 15-й – 7,5 минуты, 16-й – 8 минут, 17-й – 8,5 минуты, 18-й – 9 минут, 19-й – 9,5 минуты, 20-й – 10 минут, 21-й – 10,5 минут, 22-й – 11 минут, 23-й – 11,5 минут, 24-й – 12 минут.

Продолжительность процедуры при температуре —3–1 °С составляет: 1-й – 0,5 минуты, 2-й – 1 минута, 3-й – 2 минуты, 4-й – 2,5 минуты, 5-й – 3 минуты, 6-й – 4 минуты, 7-й – 5 минут, 8-й – 5 минут, 9-й – 6 минут, 10-й – 6,5 минуты, 11-й – 7 минут, 12-й – 8 минут, 13-й – 8,5 минут, 14-й – 9 минут, 15-й – 10 минут, 16-й – 11 минут, 17-й – 11 минут, 18-й – 11 минут, 19-й – 11 минут, 20-й – 11,5 минут, 21-й – 12 минут, 22-й – 12,5 минуты, 23-й – 13 минут, 24-й – 14 минут.

#### Закаливание воздушным потоком

Закаливание воздушным потоком – это более совершенный метод по сравнению с закаливанием воздушными ваннами. Дело все в том, что при использовании воздушных ванн охлаждению подвергается только 75 % поверхности тела. В повседневной жизни потоки охлажденного воздуха могут провоцировать развитие не только простудных заболеваний, но астрономических реакций (приступ удушья).

С целью устранения периода пониженной восприимчивости холоду, которая наблюдается при закаливании традиционным способом (см. выше), и во избежание риска переохлаждения при закаливании воздушным потоком используются слабые холодные нагрузки.



Как и для других видов закаливания, холодные воздействия воздушным потоком выполняются в 3 режимах: начальном (20–12 °С), оптимальном (11 – 6 °С) и специальном (5–3 °С). Закаливание воздушным потоком осуществляется следующим способом.

Для создания воздушного потока используют обычно бытовые вентиляторы. Следует раздеться до трусов или купальника и встать перед вентилятором на расстоянии 5 м. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой. Через 10 секунд надо повернуться к потоку воздуха спиной. Воздушный поток, действующий попеременно на переднюю и заднюю поверхность тела, дает возможность искусственно создавать ветровое охлаждение (благодаря регулярному изменению скорости движения воздуха) с эквивалентом эффективности температуры от 20 °С и ниже.

Регулирование скорости движения воздуха осуществляется изменением расстояния от вентилятора, а также переключением скоростей.

Длительность процедуры следует увеличивать постепенно, так же постепенно сокращать и расстояние до вентилятора. Продолжительность охлаждения спереди и сзади одинакова. При ежедневном закаливании через 24 дня организм в основном адаптируется к ветровому воздействию. В дальнейшем, т. е. с 25-го дня от начала закаливания, достаточно лишь поддерживать достигнутый уровень закаленности, продолжая проводить процедуры на том же расстоянии от вентилятора. В случае, если проводимые процедуры вам пришлось прервать на 5 – 10 дней и больше, вам придется все начать сначала. Если же прошло меньше 5 дней, то прежде всего возобновить закаливание за 4 дня до последней процедуры. Например, если закаливание проводилось 14 дней, а затем было прервано на 3 дня, то возобновить процедуры следует по схеме 10–20 дней.

Как же дозировать воздушный поток по дням закаливания? Для этого была разработана нехитрая схема, в основе которой лежит уменьшение расстояния от вентилятора и увеличение продолжительности процедуры. Расстояние от вентилятора в 1-й и 2-й дни составляет 5 м, продолжительность процедуры на переднюю поверхность тела – 10 секунд, на заднюю поверхность тела – 10 секунд. 3-й и 4-й дни: расстояние от вентилятора – 4,5 м, охлаждение

задней поверхности тела – 20 секунд. Температура процедуры 19 °С. С 5 – 6-го дней температура процедуры 18 °С расстояние от вентилятора – 4 м, продолжительность охлаждения передней и задней поверхности – 30 секунд, 7 – 8-й дни: температура процедуры – 17 °С, расстояние от вентилятора – 3,5 м, время охлаждения передней и задней поверхности по 40 секунд; 9 – 13-й дни: температура процедуры 16 °С, расстояние от вентилятора – 3 м, время охлаждения передней поверхности тела – 50 секунд, задней поверхности – 50 секунд; 11 – 12-й дни: температура процедуры – 13 °С расстояние от вентилятора – 2,5 м, время охлаждения передней поверхности тела – 60 секунд, задней поверхности – 60 секунд; 13 – 14-й дни: температура процедуры – 14 °С расстояние от вентилятора – 2 м, время охлаждения передней поверхности тела – 70 секунд, задней поверхности – 70 секунд; 15 – 16-й дни: температура процедуры – 13 °С, расстояние от вентилятора – 1,5 м, время охлаждения передней поверхности тела – 80 секунд, задней поверхности – 80 секунд; 17 – 18-й дни: температура процедуры – 12 °С расстояние от вентилятора – 1 м, время охлаждения передней поверхности тела – 90 секунд, задней поверхности – 90 секунд; 19 – 20-й дни: температура процедуры – 11 °С, расстояние от вентилятора – 1 м, время охлаждения передней поверхности тела – 90 секунд, задней поверхности – 90 секунд; 21 – 22-й дни: температура процедуры – 10 °С, расстояние от вентилятора – 1 м, время охлаждения передней поверхности тела – 90 секунд, задней поверхности – 90 секунд; 23 – 24-й дни: температура процедуры – 9 °С, расстояние от вентилятора – 0,5 м, время охлаждения передней и задней поверхности тела – по 90 секунд.

Поддерживающая доза на 25-й день и далее составляет температура 8 °С, расстояние от вентилятора – 0,5 м, время охлаждения передней и задней поверхности тела – по 90 секунд.

Кроме всех этих закаливающих процедур, хорошим средством от простуды является закаливание носового дыхания. Закаливать его очень просто, для этого вам нужно освоить несложные упражнения.

1. Прижать правую ноздрю большим пальцем и сделать 10 вдохов и выдохов (4–6 секунд), затем прижать большим пальцем левую ноздрю и сделать также 10 вдохов и выдохов (в среднем 4–6 секунд).

2. Оказывать сопротивление большими пальцами вдыхаемому вздоху путем надавливания ими при вдохе на крылья носа. Во время

продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (следует постукивать пальцами по крыльям носа).

3. Увлажнять дыхание путем выключения из него дыхания ртом. Для этого поднять кончик языка к твердому небу и провести дыхательные движения через нос.

4. Сделать спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнесите слоги: «бу-ба-бо».

Как вы уже успели убедиться, закаливание воздухом очень полезно, но, к сожалению, это распространяется не на всех. Поэтому мне хотелось бы остановиться на том, кому же показано, а которому, наоборот, противопоказано закаливание воздухом.

Показания к приему воздушных ванн, особенно по типу слабого и умеренного холодного воздействия в теплое время года, особенно широки. А вот применение холодного и предельно холодного воздействия значительно снижается, особенно для лиц, у которых снижены приспособительные возможности организма. В случае, если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием или просто часто болеете, прежде чем приступить к закаливанию, вам необходимо учесть состояние компенсации и особенности течения заболевания, степень приспособления к обычным погодным условиям, склонности к простудным реакциям, привычку к свежему открытому воздуху, величину дефицита тепла. Воздушные ванны по типу слабого холодного воздействия рекомендуется принимать прежде всего больным, находящимся на щадящем общесанитарном режиме с выраженной сердечно-сосудистой патологией в стадии компенсации с признаками недостаточности кровообращения II степени; с неспецифическими заболеваниями легких в сочетании с сердечнососудистой недостаточностью II А степени; с заболеваниями периферической и центральной нервной систем при нарушении компенсации II степени и выше; с заболеваниями почек в стадии компенсации. Воздушные ванны слабого холодного воздействия рекомендуются также больным, которым предписан постельный режим, при отсутствии у них повышенной температуры. При этом процедуры следует проводить сначала в комнате при температуре воздуха 18–20 °С.

Воздушные ванны по типу умеренного холодного воздействия показаны больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями без недостаточности кровообращения, в том числе и больным гипертонической болезнью II A степени, компенсирования коронарноклерозом с неспецифическими легочными заболеваниями с легочно-сердечной недостаточностью I–II степени, эмфиземой легких, желудочно-кишечными заболеваниями в стадии компенсации.

Воздушные ванны по типу сильного холодного воздействия показаны больным, находящимся на тренирующем общесанитарном режиме с сердечно-сосудистыми заболеваниями преимущественно без выраженных органических изменений с достаточно широким диапазоном функционального резерва без недостаточности кровообращения, а также с неспецифическими легочными заболеваниями с явлениями скрытой легочно-сердечной недостаточности, остаточными явлениями плеврита, хроническим тонзиллитом и часто повторяющимися воспалительными заболеваниями верхних дыхательных путей. По этому типу холодного воздействия процедуры можно назначить сразу по прибытии в санаторий, предварительно адаптированным людям к воздействию холода в домашних условиях или после адаптации в условиях санатория.

Воздушные ванны строятся по типу предельного холодного воздействия, при которых допускается наиболее быстрое и максимальное увеличение охлаждения. Эти процедуры возможно применять только практически здоровым людям, закаленным, а также больным при хорошей переносимости ими процедур менее выраженного холодного воздействия. И о самом главном – кому нельзя принимать воздушные ванны. К такой группе относятся люди с повышенной температурой тела, истощенные, страдающие тиреотоксикозом в любой стадии, имеющие вялотекущие гнойно-воспалительные процессы без проявления температурной реакции, больные ревматическими заболеваниями или вялотекущими заболеваниями центральной и периферической нервной системы в стадии обострения, а также больные с сердечно-сосудистой и легочно-сердечной недостаточностью III степени, а также с заболеваниями мочевыделительной системы в стадии субкомпенсации, вяло

протекающим воспалительным процессом в почках (даже при отсутствии температурной реакции, но с отчетливо выраженной клинической картиной заболевания с патологическими изменениями в крови и моче), лица, имеющие повышенную чувствительность к охлаждению.

#### Закаливание и лечение энергией солнца

Без солнечных лучей невозможна была бы жизнь на планете. Ведь Солнце является основным источником энергии для всех совершающихся на земле процессов. С древности люди высоко ценили целительные свойства солнца и воспринимали его как надежного союзника в борьбе с болезнями. В Древней Элладе солнечные лучи использовали как общеукрепляющее средство. В Древнем Риме солнечные лучи нашли еще большее применение. Об этом говорит множество соляриев, найденных при раскопках. Но, несмотря на такое широкое распространение закаливания и лечения солнцем, в те далекие времена люди не могли объяснить чудодейственной силы солнечных лучей.

Солнечные лучи неоднородны. Видимая часть спектра в свою очередь также неоднородна и состоит из красных, оранжевых, желтых, зеленых, голубых, синих и фиолетовых пучков, которые хорошо заметны после грозы, когда на небе появляется радуга. Невидимая часть спектра располагается по обеим сторонам солнечного спектра. Одна его часть является как бы продолжением красного спектра и потому называется инфракрасной, другая находится за фиолетовым концом и поэтому называется ультрафиолетовой. Солнечная радиация представляет собой мощный поток лучистой энергии в виде ряда электромагнитных колебаний с различной длиной волны. Наибольшей длиной волны обладают инфракрасные лучи от 760 до 2300 км. Они составляют примерно 70 % излучения Солнца и оказывают преимущественно тепловое воздействие на организм. Видимые лучи имеют длину волны от 400 до 760 км. Ультрафиолетовые лучи обладают наименьшей длиной волны – от 295 до 400 км. На долю ультрафиолетовой области солнечного спектра у земной поверхности приходится только около 5 % солнечного излучения. Тем не менее эта область имеет наибольшую биологическую активность. Благодаря тому что спектр ультрафиолетовых лучей неоднороден, его действие на организм также будет различным. Важным фактором является

витаминообразующее действие. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже синтезируется витамин D, недостаток которого в организме вызывает нарушения фосфо-кальциевого обмена, приводит к заболеванию детей рахитом. Другая часть спектра ультрафиолетовых лучей оказывает эритемное действие и способствует выработке в коже пигмента (меланина), отчего кожа приобретает золотисто-коричневый цвет – загар. И, наконец, самые короткие ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным (обеззараживающим) действием, убивают болезнетворных микробов, постоянно атакующих наш организм. Следует помнить еще об одном свойстве ультрафиолетовых лучей – они очень чувствительны к препятствиям. Так, один слой марли задерживает до 50 % всех ультрафиолетовых лучей. Марля, сложенная вчетверо, как и оконное стекло толщиной в 2 мм, полностью исключает их проникновение.

При облучении солнцем часть его лучей отражается кожей, другая часть проникает вглубь и оказывает тепловое воздействие. Инфракрасные лучи могут проникнуть в организм на 5–6 см, видимые лучи – на несколько миллиметров, а ультрафиолетовые – только на 0,2–0,4 мм. В естественных природных условиях на организм человека воздействует 3 вида радиации: прямая, которая исходит непосредственно от Солнца, рассеянная, исходящая от небесного свода, и отраженная от различных земных предметов. Энергетический состав первых 2 видов различен в зависимости от высоты стояния солнца.

Действие солнечных лучей на наш организм поистине изумительно. Ультрафиолетовые лучи действуют на нервные окончания и участвуют в сложных химических превращениях, происходящих в организме. Кроме того, облучение солнечными лучами способствует повышению тонуса центральной нервной системы, улучшению обмена веществ и состав крови, активизирует деятельность желез внутренней секреции. Все это улучшает самочувствие человека, заряжая его бодростью и энергией. Кроме того, как указывалось выше, солнечные ультрафиолетовые лучи оказывают губительное действие на болезнетворных микробов. Человек не может существовать без солнечного света, как электронные часы не могут работать без батарейки. Если лишить человека солнечного света, у него может развиваться световое голодание.

Выражается оно в снижении тонуса центральной нервной системы и защитных сил организма, нарушении обменных процессов. У детей световое голодание приводит к заболеванию рахитом, у взрослых снижается работоспособность, повышается склонность к простудным заболеваниям, наступает ухудшение самочувствия и сна. Солнце, конечно, оказывает поистине изумительные целебные свойства и является нашим другом и защитником, но нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Ведь передозировка солнечной радиации может нанести непоправимый вред – вызвать серьезные расстройства нервной, сердечнососудистой и других жизненно важных систем организма. Солнечное излучение – мощнейший источник энергии. Для большей наглядности можно привести пример: за 30 минут вашего пребывания на солнце вы получите около 264 тыс. калорий. Этого количества тепла достаточно, чтобы довести до кипения 3,3 л воды. А если вы отдыхаете в Ялте и загораете по 2 часа в день, то за все время отдыха вы приобретете такое количество энергии, которого хватило бы для горения 50-ваттной лампочки на целый год по 5–6 часов в сутки. Из всего этого можно сделать один вывод: солнце – это мощный сильнодействующий фактор, и поэтому при пользовании его лучистой энергией следует соблюдать определенную осторожность. Уже через несколько минут пребывания на солнце ваша кожа приобретет розовую, а затем красную окраску, вы почувствуете тепло. Но уже через 5–6 минут краснота исчезнет и появится вновь только через несколько часов. Все это происходит в результате действия на кожу ультрафиолетовых лучей. Они же при повторных пребываниях на солнце будут способствовать синтезу в коже красящего пигмента – меланина, который придает вашей коже красивый золотисто-коричневый цвет – загар. Основной причиной передозировки солнечным облучением как раз и является стремление как можно быстрее и сильнее загореть, приобрести красивый цвет кожи. Многие считают, что чем темнее загар, тем выше биологический эффект от приема солнечных ванн. Но это не совсем так. Ведь потемнение кожи – это лишь одна из ответных реакций организма на воздействие солнечных лучей, и было бы ошибочно по нему судить об общем оздоровительном влиянии лучистой энергии на организм. Целительные свойства солнечных ванн начинают проявляться при более малых дозах, нежели при дозах, которые вызывают:

интенсивную пигментацию. Следовательно, для укрепления здоровья и повышения работоспособности вам вовсе не нужен особенно сильный загар, тем более что погоня за ним может вместо пользы принести серьезный вред. Следствием неумелого пользования солнцем является перегревание организма, и на коже появляются ожоги. Они могут возникнуть как от прямого воздействия, так и от отраженных ото льда, снега и водной поверхности солнечных лучей.

Солнечный ожог – это воспаление кожи, вызванное ультрафиолетовыми лучами. Уже через 5–7 часов после облучения на коже появляются покраснение и припухлость. Затем в результате образующихся при распаде клеток токсических веществ появляются симптомы интоксикации: сильная головная боль, недомогание, снижение работоспособности. Пораженные места следует обтирать разбавленным спиртом, прикладывать к ним смоченные 2 %-ным раствором марганцовокислого калия чистые салфетки, смазывать вазелином.

Солнечный ожог – это, конечно, неприятно, но это не самое страшное. Самым тяжелым следствием передозировки лучистой энергии является так называемый тепловой удар. Его признаками являются появление общей слабости, вялой походки, апатия, потливость, тяжесть в ногах, головокружение и головная боль, мелькание и потемнение в глазах, жажда, тошнота, рвота. Наряду с этим отмечаются обильное потоотделение, повышение температуры тела, учащение пульса и дыхания. При солнечном ударе наблюдаются медленное повышение температуры тела. Если обнаруживаются перечисленные симптомы, необходимо принять срочные меры к прекращению дальнейшего воздействия солнечных или других тепловых лучей. Переместите пострадавшего в прохладное место, снимите с него одежду, усильте циркуляцию воздуха, если необходимо, сделайте искусственное дыхание, предоставьте полный покой и вызовите «скорую помощь».

Вот таким коварным и опасным бывает солнце. Но всех этих неприятностей можно легко избежать, если придерживаться основных правил закаливания солнцем. А для этого прежде всего нужно знать, как правильно дозировать солнечное излучение. Дозирование солнечных ванн осуществляется по фотохимическим реакциям кожи, вызываемым действием ультрафиолетовых лучей, или по количеству



поглощенной тепловой энергии. Минимальное время, которое необходимо для появления видимых фотохимических реакций в виде покраснения кожи, принимается за одну биологическую дозу облучения ультрафиолетовой радиацией.

Лучшее время для приема солнечной ванны – это утренние и дополуденные часы, когда запыленность атмосферы и поток теплового излучения меньше, земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно, увеличивается количество тепловых лучей и, естественно, возрастает опасность перегревания. Принимать солнечные ванны в естественных условиях легче в период от 7 до 10 часов утра в южных широтах, от 8 до 11 часов утра – в средних широтах и от 9 до 12 часов – в северных широтах. Весной и осенью самое подходящее время для загара – от 11 до 14 часов. Принимать солнечные ванны желательно только спустя 1,5–2 часа после приема пищи. Не рекомендуется также принимать солнечную ванну натощак или перед едой, если вы сильно устали, перед физической нагрузкой, спортивной тренировкой или после них.

Если вы не принимали специальных солнечных ванн зимой, время первой процедуры не должно быть больше 20 минут. Необходимо помнить о равномерном распределении воздействий солнечных лучей на тело, т. е. следует попеременно по 5 минут облучать переднюю, заднюю и боковые поверхности тела. При таком распределении времени в околополуденные часы каждый квадратный сантиметр кожной поверхности поглощает 0,25 часть биологической дозы ультрафиолетовой радиации. В дальнейшем, при хорошей переносимости время солнечных ванн ежедневно увеличивают на 5 – 10 минут. Общая продолжительность облучения составляет 100–120 минут или 5–6 ультрафиолетовых биодоз на 1 кв. м тела в день. При облачности и низком солнцестоянии время солнечной ванны можно увеличить, но не более чем на 50 % полуденной дозы.

Солнечные ванны желательно принимать не лежа, в покое, а при умеренной двигательной активности (во время ходьбы, подвижных игр). Солнечные ванны, осуществляемые в движении, характеризуются равномерным распределением светового воздействия на организм и, следовательно, оптимальным оздоравливающим эффектом.

Если по каким-либо обстоятельствам возникла необходимость принимать ванны лежа, то нужно помнить следующее: величина солнечной энергии, действующей на организм, зависит от того, как располагается тело по отношению к направлению прямых солнечных лучей. Если его расположение параллельно (вдоль) их направленности, организм получает меньше прямых солнечных лучей, а если поперек (перпендикулярно), то значительно больше. Таким образом, при низком солнцестоянии закаляющийся должен загорать, лежа на боку. Кроме того, во время приема солнечной ванны чаще меняйте положение тела, поворачивайтесь к солнцу то спиной, то животом, то боком. Ни в коем случае нельзя спать, иначе невозможно будет учесть длительность пребывания на солнце и в результате беспечности можно получить опасные ожоги. Не рекомендуется также читать, ибо солнце вредно влияет на глаза. При появлении пота тщательно вытирайте его, так как на влажной коже быстрее возникают ожоги. Не следует перед началом солнечной ванны купаться, а также беспрерывно чередовать облучение с купанием. Это могут делать только очень крепкие, закаленные люди.

Есть еще одна деталь, которую нужно учитывать при приеме солнечных ванн. Ткани, изготовленные из нейлона, капрона и некоторых других синтетических материалов, хорошо проницаемы для ультрафиолетовых лучей. Пребывание в такой одежде не ограждает тело от их воздействия. Поэтому для предотвращения передозировки время солнечной ванны должно быть сокращено.

После солнечной процедуры отдохните, примите душ или искупайтесь. Растирать тело при этом нет необходимости, ведь и без того прилив крови к коже вполне достаточен.

В оздоровительных целях видимые, инфракрасные и ультрафиолетовые потоки солнечной энергии в сочетании с воздушными ваннами можно использовать и в холодное время года, для чего необходима только хорошая освещенность тела (на застекленной веранде или в специальном солярии). Осенью и зимой, когда солнце стоит низко над горизонтом, его лучи проходят более длительный путь в атмосфере и поэтому интенсивность ультрафиолетовой радиации резко снижается. К тому же в зимнее время года открытая поверхность тела, подвергающаяся облучению, заметно уменьшается: летом она составляет 11–12 % всей поверхности

тела, а зимой – только 5–7 %. Вот почему даже в средних широтах, не говоря уже о северных районах нашей страны, организм человека испытывает недостаток в ультрафиолетовых лучах.

Но, к счастью, ученым удалось решить эту проблему, и ими были созданы искусственные источники ультрафиолетовых лучей, которые нашли широкое применение в период снижения естественной ультрафиолетовой радиации. Наиболее распространенные из них – ртутно-кварцевые лампы, образно называемые «искусственное горное солнце». Но у таких искусственных источников ультрафиолетовых лучей есть и свои недостатки – они излучают коротковолновые лучи, не встречающиеся в солнечном спектре и являющиеся более мощными. Человек не имеет к таким лучам защитных механизмов. Поэтому облучение такими ультрафиолетовыми лучами возможно только в специально оборудованных помещениях (фотариях) под постоянным наблюдением и контролем медицинского персонала. Прежде чем приступить к приему солнечной ванны, вам необходимо рассчитать биологическую дозу. Она показывает меру индивидуальной чувствительности кожи к воздействию излучения данного источника ультрафиолетовой радиации. Такая биологическая доза определяется с помощью специального дозиметра.

Сеанс облучения в фотарии осуществляется следующим образом: человек располагается около источника ультрафиолетовой радиации, на глаза следует надеть специальные защитные очки, стекла которых не пропускают коротковолновые ультрафиолетовые лучи. Пребывать в фотарии необходимо столько времени, сколько установлено врачом.

Каждый фотарий оборудован вентиляторами, обеспечивающими 4 – 5-кратный обмен воздуха в час. Значение фотариев особенно велико для людей, проживающих в районах, где климатические условия или условия труда исключают возможность использовать естественную солнечную радиацию, а, следовательно, постоянно испытывающих солнечное голодание. Ультрафиолетовая радиация укрепляет организм, повышает работоспособность, служит прекрасным средством в борьбе с инфекцией. Кроме того, прекрасным средством профилактики светового голодания в осенне-зимний период года является эритемная люминесцентная лампа. Излучение эритемных люминесцентных ламп содержит необходимые для человека длинноволновые ультрафиолетовые лучи с диапазоном длины волн от 280 до 38 нм, а их

интенсивность значительно меньше, чем у ртутно-кварцевых ламп. Следовательно, эритемные люминесцентные лампы значительно безопаснее. Процедуры в фотариях, оснащенных такими лампами, способствуют укреплению здоровья, улучшению самочувствия, стимулируют защитные силы организма.

Солнечные ванны необходимы всем, особенно жителям северных широт, практически полностью лишенным благотворного влияния солнечных лучей, горнякам, шахтерам и другим людям, работающим в закрытых помещениях. Итак, солнечный свет всем людям совершенно необходим, но особенно он важен для растущего организма ребенка. Ведь, как вы помните, при недостатке солнечного света нарушается естественное образование витамина D в коже, а следствием этого является нарушение фосфорно-кальциевого обмена. Все это может привести в конечном итоге к развитию рахита и ослаблению всего организма. Но нельзя забывать о том, что детский организм менее защищен от всех внешних воздействий, в том числе и от солнечных лучей. Поэтому ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших возраста 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца. Остановимся немного на том, как можно закаливать солнечными ваннами малыша.

Закаливание ребенка, как и взрослого, лучше всего производить в утренние часы во время спокойной игры или прогулки. Первые процедуры желательно проводить, одев малыша в легкую одежду – легкую светлую рубашечку, трусики и панамку. Только через 3–4 дня рубашечку можно заменить маечкой. А через несколько процедур малыша можно закаливать обнаженным.

Последовательность проводимых процедур: 1-я солнечная ванна не должно по длительности превышать 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку), 2-я и 3-я процедуры – 4 минуты (по 2 минуты на спине, животе, правом и левом боку). В последующих сеансах следует прибавлять по 1 минуте на каждой стороне тела,

доводя до 12–15 минут для 3 – 4-летнего ребенка, 20–25 минут – для 5 – 6-летнего ребенка, 20–30 минут – для 5 – 7-летнего ребенка.

Солнечные ванны очень эффективно сочетать с водными процедурами. В осенне-зимний период для профилактики светового голодания у детей полезно использовать облучение от таких же искусственных источников, как и для взрослых (см. выше).

#### Хождение босиком

Хождение босиком относится к местным закаливающим процедурам. Раздражение рецепторного аппарата подошвы вызывает целый ряд положительных изменений в организме, особенно важных при различных функциональных расстройствах, начальной стадии гипертонической болезни и т. п.

Кроме того, хождение босиком (особенно по песку) является прекрасным пилингом для ног, избавляя их от мозолей, потертостей, опрелостей, уменьшает потливость ног.

Этот вид процедуры чрезвычайно полезен не только взрослым, но и детям, он хорошо тренирует сосуды кожи стоп и рефлекторно улучшает деятельность сосудов верхних дыхательных путей.

Как и закаливание воздухом, хождение босиком имеет три режима: начальный, оптимальный и специальный. В начальном режиме хождение босиком можно осуществлять в любое время года. Сначала ходят по 5 – 10 минут в носках или по ковру 7 – 10 дней подряд. Далее также ходят по 5 – 10 минут босиком по полу, увеличивая постепенно время на 5 – 10 минут, доведя его через 30–40 дней до 30–45 минут и более. Продолжая закаливание, переходят к оптимальному режиму со временем воздействия 1 час и более. Время хождения при температуре пола 17–18 °С не ограничено.

Переход к закаливанию в специальном режиме подразумевает переход от хождения дома по полу к хождению по сырой земле, асфальту, а при выпадении снега – и по нему с постепенным увеличением времени от 1 до 10 минут.

После хождения босиком независимо от режима рекомендуются кожные ванны, особенно контрастные. Для этого возьмите 2 таза. В один из них налейте воду температурой 37 °С, а в другой – воду температурой 26–30 °С. После 12 процедур воду в тазах можно сделать еще более контрастной. Для этого температуру в первом тазу увеличьте на 1–1,5 °С, доведя до 42 °С и выше, а во втором снизьте на

1–1,5 °С доведя до 14–16 °С и ниже (если вы используете закаливание в специальном режиме). Время нагревания в таких процедурах ровно 10–20 секунд, охлаждения – 10–30 секунд. При закаливании стоп температура не должна быть меньше 18 °С в начальном и оптимальном режимах. Необходимо строго придерживаться принципа постепенности увеличения холодных нагрузок. Для тех, кто закаливается в оптимальном и специальном режиме, после водной процедуры рекомендуется вытирать ноги так, чтобы они остались слегка влажными. А спустя 7 – 10 процедур с ног следует удалять лишь самые крупные капли воды, оставляя их почти мокрыми. С таким полусухими стопами следует лечь спать, не укрывая их одеялом. Это обеспечивает закаливание ваших ног даже во сне. Чтобы не намочить постель, ноги лучше класть на специально приготовленную подстилку или полотенце.

#### Катание на лыжах и коньках

Катание на лыжах – это замечательное закаливающее средство, сочетающее в себе закаливание воздухом, закаливание солнцем и закаливание движением. В результате систематических занятий любым спортом повышается работоспособность, улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепляются основные группы мышц. Кроме того, катание на лыжах обеспечивает эмоциональную разгрузку.

Важным для лыжной прогулки является правильный подбор лыжных палок и самих лыж в соответствии с ростом и массой тела человека. Следует обратить внимание на выбранную вами трассу. Для детей и пожилых людей подходит несложная по рельефу местность. Это могут быть аллеи парка, городские сады, близлежащие зоны отдыха. Катание на коньках развивает силу, координацию движений и многие другие ценные качества, повышающие сопротивляемость организма простудным заболеваниям, укрепляющие сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. Для мальчиков рекомендуется заняться хоккеем, а для девочек – фигурным катанием. Приступая к катанию на коньках, вам следует выполнить ряд разминочных упражнений. Затем рекомендуется сделать легкую пробежку, чередуя ее с ходьбой на носках, пятках, с выпадами, выполнить наклоны, приседания, упражнения на гибкость. Надев коньки, покатайтесь в спокойном темпе, сделайте 2–3 ускорения. Все

эти мероприятия необходимы для того, чтобы разогреть мышцы и предохранить их от травмы.

Кататься следует на слегка согнутых ногах. При движении нужно наклонить корпус вперед, голову и плечи не опускать.

Спокойное катание в среднем темпе необходимо чередовать с отдыхом. Если жарко, лучше расстегнуть верхнюю одежду, иначе вы можете простудиться. Лыжный и конькобежный спорт, как и любой другой вид спорта, небезопасен. Но в отличие от других видов спорта при зимних видах нужно остерегаться отморожений. Признаками такого поражения являются побледнение кожи, покалывание, чувство онемения. Заметив это, энергично разотрите пораженное место рукой, шерстяной варежкой, шарфом, но ни в коем случае не снегом. Помните: отморожение может развиваться даже при не очень низкой температуре, если дует сильный ветер, а на вас тесная и мокрая обувь или не соответствующая погоде одежда.

#### Закаливание водой

Вода – это то, что нам так знакомо, что мы ежедневно потребляем в больших количествах и из чего состоит 70 % нашего организма. Каждый из нас с ней знаком. Вода – жидкость, не имеющая запаха, вкуса и цвета. При 0 °С она превращается в лед, при 100 °С – в пар.

Человек с незапамятных времен воспринимал воду как нечто магическое, посланное нам свыше. Возьмем, например, обряды крещения или очищения – все они осуществляются именно через воду. С древних времен вода славится своими целительными свойствами. Она является прекрасным закаливающим средством, сочетая в себе нагревание, охлаждение и механическое действие. Теплоемкость воды в 28 раз выше, чем воздуха. Влажная кожа отдает в 4 раза больше тепла, чем сухая. Воздух при температуре 13 °С воспринимается как прохладный, а при температуре 22 °С – безразличный, тогда как вода такой же температуры по тепловым ощущениям воспринимается как холодная. Соответственно воздух при температуре 33 °С по температурным восприятиям оценивается как излишне теплый, тогда как вода этой же температуры – безразличной.

Закаливание водой значительно сильнее закаливания воздухом, что объясняется рядом ее свойств.

При одной и той же температуре воздуха и воды организм топит в воде почти в 30 раз больше тепла.

Вода по сравнению с воздухом оказывает более сильное механическое воздействие.

Все дело в том, что в воде в отличие от воздуха имеется большое количество растворенных минеральных солей, газов и жидкостей. Кстати, с целью усиления раздражающего действия воды иногда в нее добавляют 2–3 ст. л. соли или 3–4 ст. л. столового уксуса.

Водные процедуры в зависимости от температуры делятся на горячие – свыше 40 °С, теплые – 36–40 °С, безразличные – 34–35 °С, прохладные – 33–20 °С и холодные – ниже 20 °С. Закаливание водой следует начать с малого, не слишком эффективного, но хорошего подготовительного варианта – обтирания при температуре воздуха в помещении не ниже 18–20 °С. Для этой цели используют слегка смоченное полотенце или губку. Обтирание следует производить не хаотично, а соответственно току лимфы и крови от периферии к центру. Начинают обтирание с верхней части тела: кистей, предплечий, шеи, груди и спины, переходя на нижнюю его часть: живот, поясницу, ноги. Очень хороший эффект дает сочетание обтирания с приемом воздушной ванны, так как частично это заменяет самомассаж. Несмотря на то что обтирание – это самый слабый вид воздействия на организм из всех водных процедур, он так же, как и другие, подлежит четкому дозированию. С 1-го по 3-й дни время охлаждения составляет 180–120 секунд, температура 36–34 °С, с 4 по 7-й день время такое же, температура охлаждения 33–32 °С, с 8 по 11-й дни температура охлаждения составляет 32–30 °С. В 12 – 15-й дни время охлаждения 1 минута, температура охлаждения 31–28 °С. В 16 – 20-й дни время охлаждения 1 минута 50 секунд, температура охлаждения 30–26 °С, 21 – 25-й дни – время охлаждения 1 минута 30 секунд, температура охлаждения 29–24 °С, 26 – 30-й дни время охлаждения 1 минута 20 секунд, температура охлаждения 28–22 °С.

После этого как вы полностью освоили обтирание, можно увеличить холодную нагрузку, перейдя к более действенному виду закаливания – обливанию. Начинать обливание желательно летом.

Обливание представляет собой небольшое давление холодной воды на поверхность тела. Перед тем как приступить к обливанию, следует учесть, что эта процедура резко усиливает эффект раздражения и поэтому не рекомендуется лицам с повышенной возбудимостью и пожилым. Лучшим временем для проведения



обливания и других водных процедур являются утренние часы, желательно после утренней разминки, когда кожа уже равномерно согреется и можно будет получить эффект хорошей сосудистой реакции. Утром такие процедуры эффективны еще и потому, что позволяют полностью проснуться и получить заряд бодрости на целый день. И, напротив, не рекомендуется выполнять водные процедуры перед сном, поскольку в этом случае повышение возбудимости центральной нервной системы приведет к бессоннице, раздражительности и плохому самочувствию.

Обливание следует начинать делать в закрытом помещении при температуре не ниже 18 °С, перейдя постепенно на открытый воздух. Для того чтобы подготовить организм к такому переходу, перед каждой процедурой помещение следует тщательно проветривать для того, чтобы температура в нем снизилась до 15 °С. Наполните водой 36–34 °С лейку или ведро и обливайте последовательно верхние конечности, грудь, спину, голову и далее все другие части тела. Воду при обливании можно также лить из резинового шланга, присоединенного к водопроводу. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенности, начальный режим такой же, как и при обтирании и начинается в сочетании с ним.

В 31 – 35-й день время охлаждения 1 минута 20 секунд – 80 секунд. Пределы температуры 27–20 °С. В 36 – 40-й дни пределы времени охлаждения те же, пределы температуры 26–18 °С. В 41 – 45-й дни временные рамки те же, пределы температуры 25–17 °С. В 46 – 50-й дни пределы времени охлаждения 1 минута 10 секунд – 70 секунд, пределы температуры 24–16 °С. В 51 – 56-й дни пределы времени охлаждения 2 минуты, пределы температуры 23–15 °С. В 57 – 60-й дни пределы времени охлаждения 90 секунд – 50 секунд, пределы температуры 22–14 °С.

В последующие дни пределы времени охлаждения 90 секунд – 36 °С, пределы температуры до 20–12 °С до перехода к специальному режиму. Следующей по интенсивности холодной процедурой является душ. При его использовании на человека действует не только температурный, но и механический раздражитель, вызывая тем самым сильную местную и общую реакцию организма. Пользоваться душем для закаливания можно в любое время года при температуре в помещении не менее 18–20 °С, дозировка охлаждений соответствует

режимам закаливания. Помимо обычного закаливающего душа, хороший эффект дает также контрастный душ, принимаемый после физической нагрузки. При этом используют попеременно теплую и холодную воду с увеличивающимся постепенно перепадом температур, сначала на 5–7 °С и далее вплоть до 20 °С и более. Оптимальными как для повышения устойчивости организма к различным перепадам температур и для ускорения восстановительных процессов после физических, умственных нагрузок и психоэмоциональных напряжений являются перепады температур воды 15–20 °С. Но, конечно, эти показатели условны, величина температуры воды зависит от индивидуальной переносимости процедуры. После водной процедуры дополнительное закаливание организма обеспечивается охлаждением посредством обсыхания влажной поверхности кожи.

В зимне-осенний период для усиления процесса закаливания, а также для предупреждения переохлаждения рекомендуется заканчивать процедуру холодным душем.

Итак, для закаливания рекомендуется пользоваться душем со средней силой струи – в виде веера или дождя. В начале приема таких водных процедур температура воды не должна быть ниже 30–35 °С, а сама процедура не должна продолжаться более 1 минуты. Затем температуру воды следует постепенно снижать, а продолжительность приема душа, наоборот, увеличивать до 2 минут. Каждую процедуру рекомендуется заканчивать энергичным растиранием тела полотенцем, после чего, как правило, появляются ощущение бодрости и приподнятое настроение. Начальный и оптимальный режимы душа такие же, как при обтирании и обливании. Душ при специальном режиме имеет следующие показатели: в 61 – 65-й дни пределы времени охлаждения 90 секунд – 30 секунд, температура воды – 19–11 °С, в 66 – 70-й дни временные рамки те же, температура воды 18–10 °С, в 71 – 75-й дни время процедуры 90 секунд – 25 секунд, температура воды 17 – 9 °С, в 76 – 80-й дни время процедуры 90 секунд – 25 секунд, температура воды 16 – 8 °С, в 81 – 85-й дни время процедуры 90 секунд – 20 секунд, температура воды 15 – 7 °С, в 86 – 90-й дни время процедуры 90–15 секунд, температура воды 14 – 6 °С. После того как вы освоили закаливание душем, можно приступить к закаливанию водными ваннами. Но, приступая к этому варианту

закаливания, будьте предельно осторожны. В начальный период используйте только безразличные (индифферентные) или слегка прохладные ванны с небольшой холодной нагрузкой. После каждой процедуры рекомендуется применять растирание и самомассаж. Подобным образом водные ванны используют и в оптимальном режиме закаливания, причем каждый предел температуры воды ограничивается 12 °С. И лишь тогда, когда вы хорошо адаптируетесь к охлаждениям в оптимальном режиме (на 2 – 3-й год тренировки), можно переходить к специальному закаливанию посредством водных ванн.

При специальном закаливании до и после ванны показаны умеренные мышечные нагрузки и самомассаж. Эти мероприятия позволят как можно быстрее адаптироваться к коротким по времени, но выраженным по перепадам температур холодным воздействиям. Лучше всего их применять утром с целью возбуждения нервной системы, как тонизирующее средство. Для повышения устойчивости организма к длительным охлаждениям эффективна методика замедленного закаливания водой. Примером такого закаливания является комплексное действие водной процедуры с последующей воздушной ванной. При таком варианте закаливания охлаждение водой дополняет и продлевает медленную потерю тепла за счет испарения влаги с поверхности тела.

В зимнее время года обтирание, обмывание, душ, ванна должны начинаться при температуре в помещении не менее 18–20 °С и температуре воды 38–36 °С. При этом важно строго соблюдать одно условие: вытираться полотенцем следует не досуха, а лишь убирая самые крупные капли воды, чтобы кожа осталась влажной. В этом случае медленное испарение воды с поверхности тела вызывает дополнительную потерю тепла. В пять дней такого способа закаливания могут появиться мурашки, которые следует устранить путем растирания, самомассажа или небольшой физической нагрузки, но не сразу, а подождав 1–2 минуты. В последующие дни следует увеличить время до 2–3 минут и так далее вплоть до 15–20 минут. Обычно при закаливании таким способом при температуре в помещении 18–20 °С обсыхание кожи заканчивается через 7 – 10 минут. Во время обсыхания лучше всего производить какие-либо активные движения, например убирать постель или готовить завтрак.

Такие водные процедуры рекомендуется проводить не только при начальном и оптимальном режиме, но и при специальном режиме. Если же вы физически крепки и предложенный вариант медленного закаливания кажется вам слишком легким, можно предложить другой. Во время процедуры обмывания, душа, ванны температуру воды постепенно необходимо снижать (с 38 °С до 18 °С и ниже) до появления неприятных ощущений от действия холода. С момента появления таких ощущений температуру воды следует медленно повышать. После этого процедуру охлаждения можно повторить еще 1–2 раза, следя за своим самочувствием. После такой процедуры высушивание кожи лучше произвести не полотенцем, а с помощью вентилятора (воздушным потоком) или воздушной ванны, производя растирание кожи или самомассаж. Перечисленными приемами можно производить не только общее, но и местное закаливание. Это касается в первую очередь тех участков тела, которые чувствительны к действию холода, стоп, шеи, поясничной области, мест, подвергшихся когда-то травме, и т. д.

Наконец, вполне можно попробовать купание зимой!

Увидеть купающихся в проруби людей можно редко. Хотя этот вид закаливания и известен уже очень давно, а во времена Древней Греции и Рима был очень популярным, мало кто отважится зайти в ледяную воду. Но, к счастью, этот вид закаливания сохранился до настоящих дней. И за прошедшие столетия количество любителей окунуться и поплавать в ледяной воде не только не уменьшилось, а даже увеличилось. Эти герои холода гордо называют себя «рыцарями холодной воды», «моржами», подчеркивая тем самым свою победу над холодом. Однако как бы широко ни было распространено зимнее плавание и как бы ни было оно заманчиво, к использованию столь сильных, экстремальных охлаждений с закаливающей целью необходимо относиться с большой осторожностью. До сих пор не разработано четкой схемы закаливания этим способом. Все дело в том, что восприимчивость к таким сильным, почти стрессовым воздействиям строго индивидуальна. Поэтому, прежде чем приступить к закаливанию, обязательно нужно проконсультироваться с врачом. Заниматься зимним плаванием могут только практически здоровые люди.

Купание в ледяной воде, как и любое другое закаливание, благоприятно воздействует на организм человека: повышает работоспособность, уменьшает заболеваемость гриппом, ангиной и другими болезнями. Но для того чтобы успешно противостоять, скажем, сквознякам и простудным заболеваниям, вовсе не обязательно заниматься моржеванием. Моржевание – это как экстремальный вид спорта: хотите попробовать – дерзайте. Плавание в проруби – это самая высшая форма закаливания. При нем происходит настолько сильное воздействие на организм, что вызывает максимальное напряжение всех физиологических механизмов терморегуляции и способствует усилению работы всех систем организма. Именно поэтому атеросклероз, гипертония, ревматизм, активная форма туберкулеза легких и другие острые и хронические заболевания являются абсолютным противопоказанием к закаливанию таким способом. Итак, как же правильно закаливаться? Подойдя к проруби, медленно разденьтесь до плавок. Прежде чем приступить к закаливанию, рекомендуется провести разминку 15–30 минут. Затем займитесь обливанием сначала левой, а затем правой руки до плеч и, наконец, облейте грудь. И лишь затем приступайте непосредственно к купанию с интенсивной двигательной активностью. Во время пребывания в холодной воде происходит снижение температуры тела на 1–3 °С, а кожи – на 10–15 °С, учащается дыхание, а следовательно, происходят увеличение газообмена, значительный расход энергии (которая идет на компенсацию значительной потери тепла), повышение артериального давления и учащение пульса. После купания все эти адаптационные изменения в организме будут держаться еще в течение 1 часа. Вызвано это тем, что организм стремится компенсировать потерянное тепло.

Помните, что ни в коем случае нельзя принимать эти процедуры часто. В 1-й год продолжительность плавания не должна превышать 20 секунд. Во вторую зиму длительность пребывания можно уже увеличить до 40–50 секунд. В третью зиму длительность процедуры можно довести до 60–70 секунд. После завершения плавания следует энергично обтираться (движениями, похожими на массажные). Затем нужно быстро одеться и зайти в раздевалку или другое специально оборудованное помещение. Здесь следует выполнить комплекс упражнений для того, чтобы устранить тепловой дефицит. После такой

процедуры полное восстановление всех физиологических функций организма произойдет лишь через 1–2 суток. Поэтому последующие процедуры можно проводить только через 3–4 дня. Принимая такие оздоровительные процедуры, очень важно регулярно консультироваться у врача и следить за своим самочувствием. Приподнятое настроение, повышенная активность и бодрость указывают на то, что моржевание пошло вам на пользу. И наоборот, вялость, апатия, повышенная сонливость, сниженная работоспособность и чувство разбитости – верные признаки неправильного закаливания. В этом случае закаливание ледяной водой стоит немедленно прервать.

#### Закаливание снегом

Полезные свойства этого метода закаливания трудно переоценить. Даже кратковременный прием снежной ванны вызывает активацию эндокринных процессов. Снежные ванны – это как бы естественная гормонотерапия. При их приеме возрастает сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Прежде чем приступить к снежному купанию, следует подготовить свой организм. Для этого начните с обтирания водой температурой 28 °С и выше. Затем в течение последующих 2 недель температуру воды следует снижать до 14–15 °С. А теперь принесите в ванну тазик со снегом и захватите 4–5 комков, разотрите ими грудь, шею, руки, лицо. Через неделю уже можно будет произвести растирания всего тела. Если проводимые процедуры пошли на пользу и вы почувствовали прилив бодрости и сил, смело переносите процедуру на улицу. После 5 – 10 таких растираний можно приступить к снежным купаниям.

Особенно хороши они после сауны. Воздействие сухого пара повышает температуру тела на 1–2 °С, кожи – на 3–4 °С, а организм буквально просит охлаждения. Главное условие – провести процедуру быстро, в первое время продолжительность ванн не должна превышать 10–15 секунд. Место для проведения процедуры следует выбирать на расстоянии 10–20 м от помещения.

#### Паровые и сухожаровые бани

История использования высоких температур с лечебной целью уходит в далекие времена. Имеются сведения о том, что некоторые племена с этой целью подогревали больного человека в котле на костре, а затем обливали студеной водой. По мере развития

цивилизации эти процедуры стали проводить уже в специально созданных для этой цели помещениях – банях и термах. В Древней Руси бани были в особом почете и в обычной жизни, в официальных случаях при приеме послов. Монахи Киево-Печерской лавры использовали бани для врачевания. Русская баня с ее пряным духом, целебным паром, березовым или дубовым веничком с давних пор использовалась как средство закаливания организма, была естественным лекарством от всякого рода хворей. Баня – это достояние русского народа. За что же русская баня получила такое признание и широкое распространение?

Многие считают, что баня – это пережиток прошлого и что ее в современном мире успешно заменяют ванна и душ. Но это глубочайшее заблуждение, ведь баня – это не просто гигиеническое средство, она дает отдых натруженному телу, снимает душевную усталость и обладает множеством целительных свойств, являясь тем самым источником здоровья, радости и бодрости духа. Во время нахождения в парильне, мытья и массажа лучше начинают функционировать сальные и потовые железы, усиливаются кровоснабжение и обмен веществ. Кожа же при этом полностью очищается от жира, пота, пыли, отмерших клеток, становится гладкой, эластичной – начинает «дышать». Известно, что после бани человек теряет 2 кг массы. Главное достоинство бани (а именно ее щедрого жара) состоит в том, что она улучшает работу сердца, расширяет сосуды, улучшая кровообращение, благотворно влияет на костно-мышечный аппарат, улучшает дыхание и общее состояние организма. Кроме того, известно, что при нахождении человека в парной в крови у него увеличивается количество гемоглобина, лейкоцитов и эритроцитов, повышается сопротивляемость организма болезнетворным микробам. Особенно полезна в бане парная. Благодаря ее целительному пару ускоряются процессы обмена веществ, расслабляются мышцы, а через открывшиеся потовые железы из вашего тела удаляются шлаки – отходы организма, а с поверхности кожи – омертвевший верхний слой. Благотворное влияние бани не обходит и другие системы нашего организма: мочевыделительную (особенно почки), эндокринную, центральную и периферическую нервную систему.

Нельзя, наконец, не подчеркнуть еще одно достоинство бани – ее способность улучшать терморегуляторные механизмы, повышая устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Но, несмотря на все замечательные целебные и закаливающие свойства, баня в себе таит и много опасностей. Так, у людей с плохой адаптацией дыхательной и сердечно-сосудистой систем к высоким температурам вместо пользы может, наоборот, значительно ухудшиться самочувствие, появиться головокружение, потемнение в глазах и даже потеря сознания. Признаками осложнений являются появление сухости во рту, жжение кожи, рвота. Как только появились такие ощущения, немедленно покиньте парную, лягте в прохладном месте, обеспечьте поступление прохладного воздуха, в случае появления предобморочного состояния понюхайте нашатырный спирт. При неправильном пользовании баней даже у здоровых людей возможно развитие обморока, а в тяжелых случаях – даже теплового удара. При тепловом ударе пострадавшего необходимо поместить в прохладное помещение, напоить, создать покой и как можно быстрее вызвать «скорую помощь». По температуре и влажности воздуха бани делятся на 2 вида: паровые и сухожаровые. В паровой бане (в основном русской) при подогреве за счет пара, возникающего при обливании водой разогретых до 350–400 °С и выше булыжников или кирпичей, температура воздуха достигает в среднем 68,4 °С при относительной влажности 70 %, а при подаче пара непосредственно из котельных – соответственно 42,3 °С и 100 %. Обычно предпочтение отдают парильням, оборудованным печью-каменкой. В таких отделениях каждый может использовать наиболее благоприятную для него температуру: от 45–50 °С до 60–70 °С и выше.

В сухожаровой бане (финской, сауны) температура воздуха достигает 70–80 °С, 120–135 °С и даже 200 °С при влажности 15–10 % и более. Очень важными составляющими бани являются также относительная влажность (около 85–90 %), парциальное давление кислорода (160–190 гПа).

Преимуществом сауны или финской бани (разновидности суховоздушной бани) над русской является то, что в ней более высокая температура, а влажность воздуха очень низкая. Это обеспечивает хорошую теплоотдачу. Но сауна имеет и немало минусов – в ней, например, нет движения воздуха. Наиболее оптимальными условиями



в сауне считаются температура воздуха 70–75 °С, а относительная влажность воздуха в пределах 5 – 10 %. Наиболее популярна сауна у спортсменов и у лиц тяжелого физического труда. Для них перед приемом сауны важно учитывать следующее: были или нет до бани физические нагрузки, спортивные тренировки и когда они планируются. И если физическая нагрузка перед баней все же была, то длительность процедуры должна составлять 8 – 10 минут, а если физической нагрузки не было, то пребывание в бани можно увеличить до 10–12 минут. При чрезвычайно сильных физических нагрузках время пребывания в сауне при температуре 60–75 °С составляет 30, 45, 60 минут. Хороший эффект достигается сочетанием воздействия тепла с самомассажем, вибромассажем и другими подобными процедурами.

В процедуре нагрева особое место принадлежит механическим воздействиям на разогретое тело. Это достигается парным веником в парной. Но перед тем как войти в парилку, обязательно подготовьте свой организм к переходу в помещение с более высокой температурой. Для этого следует принять теплый душ или ванну для ног. Но при этом не рекомендуется мочить голову и использовать мыло, поскольку оно легко удаляет с поверхности тела защитный слой жира. На голову необходимо надеть специальную банную или обычную лыжную шапочку. Зайдя в парилку, не начинайте сразу париться, сначала вам нужно привыкнуть. После того как привыкните к жару, можно подняться повыше и лечь на полку. Если температура в парилке для вас недостаточно высокая, плесните на раскаленные камни немного воды. Кроме того, усилить воздействие жара можно стеганием веником. Предварительно разогрев березовый или дубовый веник, быстро прикладывают его к коже, а затем ударяют по телу. Такое пропаривание осуществляют лежа на полке. Лучше всего начать с поглаживания веником тела от стоп до головы и по рукам, перейдя на боковые поверхности тела. Такие поглаживания необходимо делать в 3–4 подхода по 10 минут. Затем можно переходить к постегиванию и похлестыванию. В местах, где прикасается разогретый веник, ощущается тепло, механическое воздействие становится значительнее, сильнее и приятнее. За комплексом мероприятий подогрева следует комплекс охлаждения путем обливания, душа, купаний в водоеме или бассейне, обтирание или катание по снегу. Цикл «нагрев – охлаждение – отдых» может повторяться несколько раз. Количество таких циклов

может быть различно и зависит от индивидуальной устойчивости организма к резким перепадам температур. Между циклами могут проводиться обычное мытье тела, растирание тела губкой, самомассаж. Обычно достаточно 2–3 заходов продолжительностью по 8 – 10 минут.

Посещение бани перед выходом на улицу следует завершить обязательным отдыхом. Одной из защитных реакций организма на инфекцию и травматическое воздействие является повышение его температуры. В условиях паровой и сухожаровой бань организм не способен справиться с повышенной температурой и удалить избыток тепла. При повторении нагреваний в парильне (при температуре 80 °С) в ротовой полости температура тела может повыситься до 40,4 °С, а в прямой кишке – до 37,3 – 39 °С, но такие повышения температуры кратковременны, и в процессе последующих охлаждений температура тела нормализуется. При наличии дозированного перегревания организма происходит усиление защитной рецепторной, выделительной, дыхательной, обезвреживающей, эндокринной, иммуногенной, энерго– и электрообменной и многих других функций организма. Также благодаря усиленному выделению через открывшиеся кожные поры воды и других веществ из организма удаляются не только шлаки, но и многие ядовитые вещества. Полезно ли сочетание бани и массажа?

Я могу однозначно ответить на этот вопрос – да. Все дело в том, что воздействие бани и массажа на организм имеет одинаковую направленность, дает гораздо больший биологический эффект. Массаж, так же как и банный пар, действует на находящиеся в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывая тем самым действие на центральную нервную систему, а через нее и на функции всех систем организма. Кроме того, благодаря массажу (так же, как и банному жару) происходят усиленное кровоснабжение и питание кожи, мышц, усиливается выделение секрета потовых и сальных желез. За счет того, что мышцы получают больше кислорода и питательных веществ улучшается их работа, подвижность в суставах, усиливаются крово-и лимфоток. Все это субъективно ощущается человеком как необычайный прилив бодрости и сил. Но, конечно, выполнение массажа лучше доверить профессионалам. А для вас мы можем предложить несколько элементов самомассажа. Необходимым

условием любого массажа является чистота рук и тела. Телу необходимо придать такое положение, чтобы мышцы были предельно расслаблены. Массажные движения всегда должны выполняться по направлению тока лимфы и крови. Руки массируются по направлению к локтевым и подмышечным областям, ноги – к подколенной и паховой областям, грудь – от грудины в сторону к подмышкам, спина – от позвоночника в сторону к подмышкам, прямые мышцы живота – сверху вниз, а косые – снизу вверх; шея – от волосистой части головы вниз. Любой массаж следует начинать с более крупных участков тела. Следует избегать зоны расположения лимфатических узлов. Массаж не должен вызывать ощущение дискомфорта. Различают 2 формы массажа: местный (когда массажу подвергается какая-то одна часть тела) и общий, при котором массируется все тело. По цели выполнения выделяют следующие виды массажа: гигиенический, спортивный, косметический, лечебный. Особое значение для укрепления здоровья имеет гигиенический массаж, который способствует поддержанию жизненного тонуса организма, повышению работоспособности, предохранению организма от заболевания. Продолжительность гигиенического массажа составляет 30–40 минут. Из этого времени на массаж спины и шеи отводится 7–8 минут, руки – 8 – 10 минут, область таза – 3 минуты, ноги – 10–12 минут, груди и живота 4–5 минут. После гигиенического массажа можно приступить к водным закаливающим процедурам.

Можно ли парить детей

Не только можно, а даже нужно. Целебный жар бани полезен детям уже с 3-летнего возраста. Это позволит растущему организму ребенка быть физически крепким и здоровым.

Единственным отличием банных процедур ребенка от взрослого является более щадящий режим. Рекомендуется не выше 60–70 °С. Кроме того, детей необходимо предохранять от переохлаждения при действии слишком контрастных температур. После парной им следует принимать не холодный, а теплый душ. Сильное охлаждение еще неприспособленного детского организма может принести не пользу, а вред, привести к развитию серьезных заболеваний.

Общие советы по закаливанию

В зимние месяцы и в начале весны с целью восполнения дефицита солнечной радиации обязательным является (особенно для

детей) сочетание закаливания к холоду с ультрафиолетовым облучением. Если хотите повысить устойчивость своего организма к действию факторов внешней среды, но у вас есть хроническое заболевание (например, тонзиллит, бронхит, отит, неврит), не отчаивайтесь: закаливаться вам можно.

Только прежде чем к нему приступить, вам необходимо тщательно санировать (очистить, устранить) все очаги инфекции. Это необходимая мера позволит избежать в дальнейшем ряда осложнений при индивидуальной дозировке холодных и других закаливающих воздействий. Совет для женщин. Милые дамы, если вы уже приступили к закаливанию, и вдруг наступила менструация, не следует прекращать закаливание. Просто перейдите на иную процедуру с менее выраженной холодной или другой закаливающей нагрузкой (например, перейдите от водных ванн и душа к воздушным процедурам, от общих закаливающих процедур – к местным (хождению босиком)).

Если вы закаливаетесь весной и достигли уже достаточно низких температур, то при приближении весны вам их придется повысить. Это необходимо для тренировки механизмов терморегуляции с целью подготовки организма к летней жаре. С этой целью рекомендуется принимать продолжительные теплые или горячие души, ванны, парильню и т. д.

Если вы достигли в закаливании достаточно стабильной устойчивости организма к холоду, это еще не конец, а только начало. Ведь теперь придется поддерживать эти результаты на установленном уровне. Схема распределения закаливающих процедур в течение недели: с утра в понедельник – обтирание, обливание, растирание и самомассаж, перед сном – ванна с медленным обсыханием после нее. Во вторник с утра – уже более интенсивная холодная процедура, душ с последующим растиранием тела, вечером – обливание ног с последующим удалением с поверхности тела только крупных капель воды и естественным обсыханием влажной кожи на воздухе; среда – то же растирание, что и во вторник; четверг – с утра обливание или душ в течение 30–60 секунд с перепадом температур 37–40 °С, вечером – душ, естественное обсыхание на воздухе; пятница с утра – душ продолжительностью 30–60 секунд, перепад температур 37–20 °С, вечером – ванна или плавание в бассейне. После водной процедуры с

поверхности тела нужно удалить полотенцем только самые крупные капли воды, чтобы кожа осталась почти мокрой, обсыхать следует естественным способом на воздухе; суббота с утра – прием душа продолжительностью 30–60 секунд, перепад температур 37–20 °С, перед сном – ванна с повторением 2–4 раза снижения и повышения температуры воды в пределах 37–27 °С. Воскресенье – обливание или душ продолжительностью 30–60 секунд с перепадом температур в пределах 37–20 °С, перед сном – прогулка 15–20 минут. Сочетание перечисленных процедур определяется свободным временем, имеющимся в распоряжении, а также самочувствием. Если есть время, то лучше всего проводить закаливающие процедуры с замедленным охлаждением (обсыханием в естественных условиях). Если же у вас времени нет, лучше всего проводить закаливание с резким переходом температур, которое занимает значительно меньше времени.

Кроме того, выбор вида закаливания зависит от условий его проведения. Так, если у вас нет условий для проведения общего закаливания, ничего страшного – местное закаливание является не менее эффективным. Если же у вас нет возможности проводить и местное закаливание, можно заняться воздушными процедурами.

Для тех, кто имеет свободное время днем (например, школьников и студентов), а также для тех, кто занимается в группах здоровья с целью поддержания устойчивости организма к охлаждению в холодный период года, рациональным является трехразовое дополнительное закаливание в течение недели, в дневные или вечерние часы. После занятий или физических тренировок проводят плавание в бассейне, контрастные и другие души, ванны. Указанные процедуры восстанавливают физическую работоспособность и способствуют закаливанию к оздоровлению организма. Не отказывайтесь от приема душей и ванн после рабочего дня. Ведь благодаря таким процедурам восстанавливаются потраченные за целый день силы. Для этого вам необходимо потратить всего лишь 2–3 минуты. За это время прием душа температурой 34–30 °С взбодрит ваш организм и заметно улучшит ваше настроение.

Если вы часто страдаете такими заболеваниями, как ангина, бронхит и острые респираторные вирусные инфекции, режим закаливания для вас требует некоторой детализации. Следует выяснить, при охлаждении какой температурой вы обычно

заболеваете. Допустим, что ангина возникает при питье холодной жидкости и охлаждении стоп. Тогда при одновременном повышении общей устойчивости организма к охлаждению акцентируют внимание на процедурах с местным действием холода. Самым простым способом профилактики ангины является потребление небольших порций мороженого. Но можно использовать и другие, более действенные методы закаливания. Одним из них является полоскание по утрам горла холодной водой, а также приучение себя пить все более и более холодную воду. Но, применяя такой вид закаливания, не забывайте о самом главном – постепенности. Сначала вода должна быть безразличной (индифферентной) температуры (34–36 °С). Затем через каждые 2–3 дня температуру воды нужно снижать на 1–1,5 °С до 4–5 °С, т. е. уже можно пить воду со льдом. Молоко в этих случаях обладает более сильным охлаждающим действием. При питье молока температуру его необходимо снижать на 1–1,5 °С через 5–6 дней.

Выраженным закаливающим и оздоравливающим эффектом при ангинах обладают контрастные полоскания горла. Их проводят несколько раз в день, особенно после еды. В этих случаях полоскание начинают горячей водой температурой 36–37 °С и холодной 34 °С в 3–5 подходов по 10–15 секунд. Через каждые 4–5 дней температуру горячей воды повышают, а холодной – понижают с увеличением перепада между ними на 1–1,5 °С, достигая в итоге 25–35 °С.

Соответствующими приемами снижения температуры водной процедуры или хождения босиком производят закаливание стоп.

Как вы могли уже заметить, очень мало внимание уделяется закаливанию спортсменов. Однако эта категория людей чуть ли не в первую очередь нуждается в рекомендациях по закаливанию. Обычно закаливающие мероприятия спортсмены проводят 3–4 раза в день с 7 до 9 часов утра, с 10 до 13 часов и с 15 до 19 часов вечера при средних по силе физических нагрузках, а перед сном – в покое.

Утром, после утренней гигиенической разминки рекомендуется произвести закаливающие процедуры в начальном или оптимальном режимах. Как это описывается выше, с 10 до 13 часов и с 15 до 19 часов закаливающие процедуры можно выполнять при любых видах тренировочных нагрузок в перерывах между ними или после них. Во время перерывов в тренировке (активного или пассивного отдыха) не менее 2–5 минут должно быть отведено охлаждению до появления

ощущения холодного воздействия. После окончания тренировочного занятия средней или максимальной по силе нагрузке рекомендуется проводить водные закаливающие процедуры. И лучше, если они будут контрастными с нижней границей прохладной воды 22 °С. Обсыхание следует проводить в помещении с температурой воздуха 18 °С или при обдувании потоком воздуха.

Если же тренировки проходили с чрезвычайно сильной физической нагрузкой, и особенно если она сочеталась с сильным психоэмоциональным напряжением (например, после выступлений на соревнованиях), то для закаливающих целей во время обмывания душем (особенно контрастным) используют только щадящие охлаждения в пределах 32–22 °С. Перед сном закаливание осуществляют в покое – принимают воздушные ванны при температуре воздуха не ниже 18 °С в течение 15–20 минут, проводят обдувание воздушным потоком, принимают водные ванны при температуре воды от 37 до 32 °С длительностью 5 – 10 минут с последующим обсыханием тела в течение 10–15 минут.

В настоящее время все большее и большее распространение получает закаливание в закрытых бассейнах. При таком виде закаливания происходит более равномерное и всестороннее закаливание организма. Установлено, что в этих случаях вырабатывается и закрепляется стереотип холодной устойчивости преимущественно к замедленным охлаждениям. Но прежде чем приступить к закаливанию в таких закрытых бассейнах, нужна предварительная подготовка к резким и средним по силе и времени действия перепадам температур. Такой подготовительный период для здоровых лиц составляет 1–2 дня. В эти дни используются только окунания. В 1-й день время плавания при температуре воды 20 °С ограничивается 40 секундами. Со 2-го дня и далее время плавания увеличивается на 60 секунд. При температуре воды свыше 20 °С время купания соответственно увеличивается до 6 – 10 минут.

В воду рекомендуется входить быстро и окунаться сразу. Само закаливание согласно принципу прерывности закаливающих нагрузок может осуществляться посредством многократных охлаждений в день, когда каждое последующее охлаждение выполняется при полностью восстановленной температуре тела. Суть ее заключается в том, что после мышечной нагрузки, связанной с игрой или физической

тренировкой при указанной выше температуре воды (20 °С) и температуре воздуха 24–25 °С, прежде всего должны быть созданы условия, устраняющие с тела капли пота. Как только тело высохло, после самомассажа икр, бедер и мышц плечевого пояса (во избежание появления судорог) осуществляется первое купание в течение 30–40 секунд. Далее после полного восстановления температуры тела до исходной величины (перерыва длительностью не менее 15–20 минут) купание повторяют еще 30–40 секунд. Таких повторений в 1-й день купания можно сделать 5–8 и более в зависимости от погоды и времени. На 2-й день время пребывания в воде температуры 20 °С и выше следует увеличить до 1–2 минут и сократить число купаний. На 3-й день время нужно увеличить еще на 1 минуту и т. д. На 5-й день продолжительность купания достигает 7 – 10 минут при уменьшении заходов до 2–5. Если купание сопровождается интенсивной физической нагрузкой (например, плаванием или активной игрой в мяч), то для людей, закаливающихся в начальном режиме, время пребывания в воде может быть доведено до 9 – 12 минут, соответственно в оптимальном режиме – до 15–18 минут и в специальном режиме – до 30 минут. Необходимо помнить, что даже при такой форме купания происходит отдача организмом тепла, хотя и значительно медленнее. Поэтому, чтобы предотвратить переохлаждение, не плавайте дольше отведенного времени. Если же вы все-таки переохладились, и у вас появился озноб, посинели губы, вы покрылись мурашками, срочно прервите процесс охлаждения посредством интенсивного массажа и мышечной нагрузки (сделайте быстрые ритмичные движения руками и ногами).

Существует категория людей, организм которых является очень восприимчивым к меняющимся погодным условиям, и это очень серьезно. Все дело в том, что во время повышения солнечной активности и магнитных бурь изменяются многие показатели функций организма. Происходят значительные изменения в нервно-психической сфере, уменьшается производительность труда, замедляется реакция на сигнал, увеличивается число катастроф на транспорте, несчастных случаев. Более выраженными становятся эпилептические припадки, обостряется течение различных хронических заболеваний, повышается общая смертность и т. д. Одной из причин развития перечисленных процессов может быть потеря или ослабление



адаптации к переходам от спокойного состояния магнитного и электрического поля Земли к возмущенному и наоборот. Под влиянием постоянного магнитного поля биообъект как бы анализируется, при воздействии же переменного, электромагнитного размагничивается. Все эти воздействия на наш организм являются очень вредными и нежелательными. Но, к счастью, с такими метеорологическими реакциями организма человека можно бороться. Средством для их ослабления и устранения является закаливание.

Закаливание как способ регуляции метеочувствительности человека характеризуется тем, что оно, помимо специфической адаптации, вырабатывает еще и неспецифическую толерантность организма к воздействиям факторов окружающей среды. Для того чтобы ослабить реакцию организма на переходе от «отмагниченности» к «размагниченности», следует регулярно в течение 2–3 часов в день облучаться солнечным светом. В зимнее время года рекомендуется заменить солнечные ванны сочетанием искусственного ультрафиолетового и интенсивного видимого облучения. Как дополнительные средства закаливания с целью повышения устойчивости организма к дефициту кислорода рекомендуется использовать индивидуально подобранные умеренные физические нагрузки, охлаждения и посещение паровой или сухожаровой бани (2 раза в неделю).

В результате проведенных закаливающих мероприятий все отрицательные метеорологические реакции (недомогания и головные боли) полностью исчезнут уже через 15–45 дней.

При отправлении на летний отдых или просто при переезде на новое местожительство нередко возникают легкое недомогание, слабость, головокружения и головные боли. Причиной тому является неподготовленность организма к новым климатическим условиям. В таком состоянии становится не до отдыха. Но всех этих последствий можно легко избежать, если заранее подготовить свой организм. Для этого необходимы сеансы ультрафиолетового облучения, использование теплых ванн, контрастных душей и особенно русской бани или сауны. После такой подготовки легче дозировать прием солнечных ванн, уменьшается риск перегрева, солнечного или теплового удара.

Если вы принимаете водные процедуры ежедневно, то примите следующий совет. Ежедневный контакт кожи с водой может вызвать негативные изменения в коже. Для профилактики рекомендуется использовать различные питательные кремы. Если же питательные кремы не помогают, то лучше всего заменить водные процедуры воздушными. Любой крем, в той или иной степени может изменять функцию кожи. Эффект появления признаков «лакированной кожи» при частом использовании крема также не исключается. Поэтому целесообразно чередовать водные процедуры с воздушными ваннами.

Начав закаливаться, вы мгновенно почувствуете себя значительно лучше. У вас улучшится сон, повысится жизненная активность, работоспособность, улучшатся настроение и аппетит, появится желание к использованию холодных и других закаливающих воздействий и мышечных нагрузок.

Закаливание постепенно вас затянет и станет образом вашей жизни. Но каждое такое желание нужно обязательно контролировать, чтобы не переусердствовать и не вызвать переохлаждения или наоборот – теплового удара. Для контроля за результатами закаливания желательно вести дневник самонаблюдений. В таком дневнике следует фиксировать данные о самом закаливании, времени сна, работоспособности и самочувствии в течение дня, частоте пульса, частоте дыхания и т. д. Также сведения позволяют проследить ход изменений, происходящих в организме, четко выявить результаты тренировки, рационально дозировать и своевременно корректировать дозу холодной нагрузки и чередовать процедуры. Если в процессе закаливания начал ухудшаться сон, понизилась работоспособность, необходимо уменьшить холодную нагрузку или заменить общую процедуру местной процедурой, водную – воздушной. Через 3–4 дня при улучшении показателей можно снова усилить охлаждение.

Известно, что даже короткое по времени (от 10 до 30 суток) ограничение влияния на организм суточных перепадов температур, движения воздуха и механических раздражений приводит к заметному ослаблению механизмов защиты, компенсации и приспособления организма к действию факторов окружающей среды. Естественно предположить, что длительное ограничение суточной ритмики охлаждений, нагреваний и других внешних воздействий сопровождается уже более выраженными отклонениями в восприятии

организмом сезонных изменений температуры, освещенности, атмосферного давления и т. д.

В отдельных случаях стремление оградить себя от действия метеорологических факторов приводит к порочному кругу: чем совершеннее физическая защита, тем выше так называемая сезонная заболеваемость. В результате такой защиты резко снижается готовность организма к оптимальному восприятию сезонных изменений во внешней среде. Самым простым и логическим выходом из создавшейся ситуации является восстановление деятельности защитных компенсаторных и приспособительных механизмов организма. Такое восстановление может быть достигнуто посредством адаптации человека рациональным закаливанием с учетом биологического ритма.

## Глава 2. Зимнее лечение хвойными растениями

### Характеристика растений

#### Сосна обыкновенная

Это хвойное дерево до 40 м высотой, с прямым столбом и конусовидной или округлой кроной. Хвоя длинная, ярко- или сизо-зеленая. Шишки удлинено-яйцевидные, до 7 см длиной с серыми крылатыми семенами, созревающими на 3-й год. Цветет в июне. Зацветает сосна в возрасте 15 лет и позже. В диком виде сосна произрастает почти по всей лесной зоне России. Произрастает сосна на песчаных и супесчаных почвах на водоразделах и в долинах рек, на торфяных болотах, а также на меловых возвышениях и в горах. В хозяйственном отношении сосна является одной из ценнейших древесных пород, имеющих чрезвычайно разнообразное применение. Древесину ее используют в жилищном, авиационном, судовом и дорожном строительстве, а также в мебельном, лесохимическом и других производствах. В медицине используют так называемые сосновые почки, хвою, а также добываемую из сосны живицу. Сосновые почки представляют собой молодые побеги в начальной стадии роста, собираемые зимой и весной, с октября по май, в сухую погоду, когда верхние чешуи замкнуты, почти еще не раскрыты. Вместе с ними острым ножом срезают 2–3 мм побега предыдущего года. Сушат сырье на воздухе под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, хранят в закупоренных банках в течение года. Почки содержат эфирное масло, дубильные вещества, горькое вещество (пипицикрин), фитонциды. В хвое содержатся аскорбиновая кислота (0,1–0,3 %), дубильные вещества (5 %), незначительное количество алкалоидов, фитонциды, а также эфирное масло (1,3 %). Семена содержат жирные масла. В иглах и коре содержатся антоционы. Сосновые почки применяют в медицине в виде отвара как отхаркивающее, мочегонное и дезинфицирующее средство. В соответствующих случаях отвар готовят из 10 г почек на 200 мл воды и принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Часто при воспалительных заболеваниях дыхательных путей отваром или настоем почек

пользуются для ингаляции. С этой целью настой готовят из 20 г почек на 200 мл кипящей воды. Сосновые почки являются основной частью грудного чая, предназначенного для лечения воспалительных заболеваний дыхательных путей. В народной медицине отвар из сосновых почек применяют при водянке, бронхитах, воспалительных заболеваниях органов дыхания. Отвар употребляют еще в качестве желчегонного средства при воспалении желчного пузыря и ревматизме. Спиртовую настойку сосновых почек иногда применяют в народной медицине при туберкулезе легких, но это не является специфическим лечением и может быть применено лишь в отдельных случаях комплексного лечения больных туберкулезом. Из сосновой древесины получают терпентинное эфирное масло – скипидар, который обладает местным раздражающим, отвлекающим и антисептическим свойствами. Его применяют наружно в мазях и жидкостях для растираний кожи при невралгиях, миозитах, подагре, ревматизме, бронхоэктатической болезни и воспалительных заболеваниях легких и дыхательных путей. В качестве антисептического средства врачи иногда назначают скипидар внутрь (в очень малых дозах) и для ингаляций при гнилостных бронхитах и некоторых других заболеваниях бронхов и легких. Причем для ингаляций берут не более 15 капель скипидара на 200 мл горячей воды. Скипидар может быть использован и для опрыскивания комнаты, в которой находился больной инфекционным заболеванием. Применение скипидара противопоказано при болезнях печени и почек. Из скипидара получают терпингидрат – вещество, обладающее отхаркивающим действием. Его применяют в таблетках самостоятельно или в сочетании с другими лекарственными веществами в основном для лечения хронических бронхитов.

Путем сухой перегонки из сосновой древесины получают деготь, широко применяемый для лечения экземы, чешуйчатого лишая, чесотки и других заболеваний кожи. Сосновый деготь входит в состав мази Вишневского и других широко применяемых во врачебной практике мазей. Из сосновой хвои, содержащей большое количество витамина С, готовят витаминный настой. На дневной прием для одного человека берут до 50 г хвои сосны (ели, пихты) и небольшими порциями опускают их в кипящую воду, взятую в пятикратном количестве к весу хвои. Кипятят 20 минут (иглы, взятые весной,

кипятят 40 минут), процеживают и отстаивают. Для улучшения вкуса в настой можно добавить немного уксуса и сахара. Полученный напиток выпивают в течение дня в 2 приема. Для витаминного напитка собирают и используют только свежую хвою. В зимнее время сосновые ветки можно хранить под снегом или в неотопляемом помещении 2 месяца. В жилой комнате ветки сосны можно хранить 10 дней, для чего нижние концы их необходимо опустить в воду. Из хвои сосны вырабатывают хлорофиллокаротиновую пасту, которой лечат ожоги и некоторые заболевания кожи. Из этой пасты получают препарат хлорофаллин натрия, оздоравливающий полость рта.

#### Можжевельник обыкновенный

Вечнозеленый двудомный кустарник из семейства кипарисовых с прямыми или распростертыми по почве ветвями, высотой до 4 м. Ствол с бурой корой, сильноветвистый. Листья в виде колючей хвои, сидят пучками по 3 иголки в каждом пучке. Цветки в шишках. Цветет в мае. Шишкоягоды созревают на 2-м году осени.

Распространен можжевельник обыкновенный в лесной зоне Европейской части России, на Урале, в Западной и частично Восточной Сибири. Растет в подлеске хвойных и смешанных лесов, как на сухих песчаных почвах, так и на тяжелых глинистых подзолах и даже в заболоченных местах.

В медицине используют шишкоягоды (можжевеловые ягоды). Они содержат до 2 % эфирного масла, в состав которого входят пинен, кординен, терципсол и другие соединения. Кроме того, в них много сахаров (до 40 %), смол (до 9 %) и органических кислот. Собирают их осенью, в сентябре-октябре. Под куст расстилают полотно или рогожу и стряхивают с него спелые шишкоягоды, очищают их от мусора, хвои и сушат на воздухе в тени, на чердаках, в сараях. В печах сушить можжевельник нельзя, так как качество сырья ухудшается. Сырье не должно содержать незрелых плодов более 6 %, органических примесей – более 0,5 % неорганических – более 0,5 %. Не допускается примесь плодов казацкого можжевельника. Они сильно ядовиты и отличаются бугорчатой поверхностью, зеленой мякотью и резким характерным запахом.

Можжевеловые ягоды используют для приготовления вина и ликера, а в Англии и Франции – водки.

Плоды можжевельника содержат эфирное масло (0,5–1,5 %), в состав которого входят пинен, камфен, тернинен, фелландрен, терпинолен, дипентен, собинен, терпинеол, борнеал, изоборисол, юнипер – камфара, ципдрол, кадинел. В плодах содержатся сахара (до 80 %), органические кислоты – уксусная, муравьиная, яблочная, смола, воск, желтое аморфное вещество пониперин и минеральные соли.

Плоды можжевельника применяются в виде настоев и отваров в научной и народной медицине как мочегонное, желчегонное средство и как средство, улучшающее пищеварение.

Препараты из ягод можжевельника, принятые внутрь, умеренно раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта, активируют моторную и секреторную функцию кишечника. Освободившееся эфирное масло оказывает антимикробное действие, угнетает бродильные процессы, снимает спазмы сфинктеров.

Выделяемое почками эфирное масло раздражает паренхиму почек, что обуславливает выраженный мочегонный эффект препаратов из ягод можжевельника. Необходимо помнить, что в связи с раздражающим действием на почки применение препаратов можжевельника противопоказано при воспалительных заболеваниях почек. В небольшом количестве эфирное масло выделяется бронхисильными и потовыми железами, действуя отхаркивающе и незначительно потогонно. Имеются сведения, что можжевельниковые ягоды несколько увеличивают выделение молока у кормящих женщин.

Наружно эфирное масло применяют для втираний как болеутоляющее и отвлекающее средство при ревматических болях в виде спиртового раствора или мази.

#### Ель

Ель обыкновенная является лесообразующей породой хвойных и смешанных лесов.

Ель – дерево до 25–30 см высотой с прямым стволом, красноватой корой, у основания темно-бурой, слоистой, отделяющейся тонкими слоями. Листья хвои жесткие, четырехгранные, длиной 2,5–3 см, ярко- или сизо-зеленого цвета. Шишки удлинено-яйцевидные 14 см длиной, с бурыми яйцевидными семенами, имеющие светло-коричневые крылышки. Ель – достаточно стойкое к суровым условиям среды дерево. Она хорошо растет в тени, переносит засуху и морозы. Ель – это дерево-долгожитель. Она живет до 400 лет. В диком виде ель

произрастает на территории от севера Кольского полуострова до южных широколиственных лесов и Урала.

В хозяйственном отношении ель является одной из ценнейших пород, применяемой в целлюлозной и бумажной промышленности. К тому же ель – это, пожалуй, единственное дерево, из которого изготавливают струнные музыкальные инструменты с исключительными качествами резины и способностями отразить звук.

Лекарственным сырьем являются еловая хвоя и кора.

В еловой хвое содержатся эфирное масло, витамин С, каротин, дубильные вещества, фитонциды, смола, минеральные вещества. Семена содержат жирные масла (30 %), обладающие пищевой и технической ценностью. В коре содержится до 18 % витаминов и дубильных веществ. Применяют еловую хвою в виде лечебных экстрактов, витаминных концентратов, противоцинготных настоек и настоев. Кроме того, еловая хвоя используется для приготовления лечебных ванн при ревматизме.

Из растения получают скипидар, который широко применяют наружно в виде линиментов и мазей как раздражающее и отвлекающее средство при невралгиях, подагре, а также для ингаляций при катаре верхних дыхательных путей и хронических заболеваний легких, как дезодорирующее и противомикробное средство. Из скипидара готовят терпингидрат, который широко применяется в качестве отхаркивающего средства.

Кедр

Ливанский кедр (цедрус) – дерево, растущее в Ливане. Листья – хвоя в пучках по 50 хвоинок.

Сибирский кедр – хвойное дерево до 25–30 м высотой с прямым стволом, корой пепельно-серого цвета. Листья хвои 7 – 13 см длиной, полуцилиндрические, в пучках по 15 штук. Шишки округлой или овальной формы до 14 см длины с семенами – орехами. В диком виде кедр произрастает почти по всей лесной зоне северо-востока Европейской части России, на Урале, по всей лесной зоне Западной Сибири.

В хозяйственном отношении кедр является одной из ценных древесных пород, имеющих красивую текстуру и потому применяемой для изготовления мебели, музыкальных инструментов, карандашей.



Хвоя кедра содержит витамин С и провитамин А, в почках найдены микроэлементы и эфирные масла.

Из древесины растения получают скипидар, который обладает местным раздражающим, отвлекающим и антисептическим свойствами. Его применяют наружно в мазях и жидкостях для растирания кожи при невралгиях, миозитах, подагре, ревматизме, бронхоэктатической болезни и воспалительных заболеваниях легких. Кедровая смола особенно ценится в медицине, поскольку в отличие от других смол длительно не кристаллизуется и обладает стойким бактерицидным действием. Кроме того, кедровую смолу используют в оптико-механических устройствах и в микротехнике.

Кедровые орехи содержат витамины группы В, витамин D, пектозан, крахмал, белки, клетчатку, микроэлементы. Известно, что 100 г кедровых орехов удовлетворяет суточные потребности организма во всех необходимых аминокислотах и ряде микроэлементов, в частности кобальта, марганца, цинка и меди.

Кедровое масло, которое получают из ядер орехов, является единственным в России полноценным заменителем оливкового масла.

#### Кипарис

Хвойное дерево высотой 25–30 м с прямым стволом и серо-коричневой корой. Вся его древесина пропитана множеством ароматических смол, служащих растению для защиты от насекомых вредителей и гниения. Кипарисы относятся к деревьям-долгожителям. Их возраст может достигнуть 2000 лет. Листья – хвоя зеленого или светло-зеленого цвета, более старая хвоя приобретает темно-зеленую окраску, длина хвоинок 20 см. Шишки округлой формы диаметром до 2–3 см, серого или серовато-коричневого цвета, имеют блестящую поверхность.

Древесина кипариса с древности использовалась для изготовления кораблей, статуй, в строительстве домов и храмов и многих других вещей, удовлетворяющих бытовые нужды. Кроме того, эти деревья имеют очень красивый вид, и потому их сажают в лесопарковых зонах различных южных городов и поселков.

Благодаря тому что кипарис хорошо приспосабливается к условиям городской среды, это растение можно выращивать в домашних условиях.

Попав к вам домой, он тут же начинает распространять приятный запах, оказывающий успокаивающее действие на нервную систему и органы дыхания человека.

#### Лиственница

Хвойное дерево из семейства сосновых, 45 м высоты, с прямым стволом и конусовидной или округлой кроной. Хвоя длинная, очень мягкая (в отличие от хвои других хвойных деревьев), светло-зеленого цвета. Хвоя лиственницы, как листья большинство широколиственных растений, к осени начинает желтеть и опадать. В зимнее время на ветках лиственницы остаются лишь небольшие шаровидные бугорки. Это почки, из которых весной вырастут стебельки с 1–2 хвойными и укороченными побегами с пучками из 10 и более хвоинок. Шишки удлинённо-яйцевидные, светло-бурого цвета с плотно прижатыми чешуйками, которые по мере созревания постепенно раскрываются, как бутон цветка.

В диком виде лиственница произрастает в Западной и Средней Сибири и на Алтае.

В хозяйственном отношении лиственница является одной из ценнейших пород, древесина которой используется для строительства кораблей и свай, жилищ на болотистых и прибрежных почвах. Кроме того, древесина лиственницы служит сырьем для получения целлюлозы.

Благодаря тому что древесина лиственницы содержит пектины и полисахариды, которые служат источником энергии в организме, ее широко используют в пищевой промышленности.

Из лиственной смолы получают скипидар – это эфирное масло, применяемое в медицине в качестве местного раздражающего отвлекающего и антисептического средства. Кроме того, из лиственничной смолы получают канифоль, уксусную кислоту, сургуч и искусственную камфару.

В хвое лиственницы содержится много эфирных масел и витамина С.

Поэтому эта часть растения также нашла широкое применение в медицинской практике.

#### Пихта

Хвойное дерево из семейства сосновых до 50–60 м в высоту с прямым стволом, конусовидной или округлой кроной. Имеет очень

мощный стержневой корень, входящий в землю на небольшую глубину. Ствол покрыт очень тонкой корой серого или желтовато-серого цвета. Шишки удлиненные, светло-коричневого цвета, со светло-бурыми крылатыми семенами.

Хвоя длинная, ярко или темно-зеленого цвета, блестящая, плоская, с двумя беловатыми полосками снизу.

В диком виде пихта произрастает в горных районах России. Она образует обширные массивы лесов на суглинистых хорошо увлажненных почвах, часто встречается в еловых лесах.

В хозяйственном отношении древесина пихты нашла широкое применение в целлюлозно-бумажной промышленности. Кроме того, пихта используется как отделочный материал при изготовлении мебели, для изготовления спичек, ящичков, бочек, древесного угля.

Пихтовая смола в отличие от смол других хвойных деревьев не стекает по стволу, а скапливается под корой, образуя вздутия. Поэтому собрать ее можно, проколов такой нарост на коре и выжав ее в специально приготовленную тару. Смола пихты используется в оптике для склеивания линз, а также в лакокрасочной промышленности для производства лаков и красок для живописи.

Лекарственным сырьем является хвоя пихты. В ней содержатся пихтовое масло (эфирное масло), абисном, абистиновая и неабистиновая кислоты, аскорбиновая кислота. Самым ценным лекарственным сырьем является пихтовое масло – это летучая жидкость с характерным запахом хвои.

Камфара, полученная из пихтового масла, обладает возбуждающим действием на сердечно-сосудистую систему и органы дыхания. Поэтому ее рекомендуется применять при инфекционных заболеваниях, особенно крупозной пневмонии, при отравлениях наркотическими и снотворными веществами.

#### Туя

Хвойное дерево из семейства кипарисовых до 15 м высоты, с тонким, прямым стволом. Ветви туи по внешнему виду напоминают листья папоротника. Хвоя длинная, зеленого или болотно-зеленого цвета. Растет на бедных влагой песчаных и суглинистых почвах, в тенистых местах; холодостойка.

На территории России тую можно встретить только как декоративное растение. В медицине тую используют для стимуляции

сердечной деятельности, для лечения бородавок и ревматизма, при застойных явлениях в легких и увеличении простаты.

Лечение хвойными растениями

Заболевания уха, горла, носа, дыхательных путей, простудные заболевания

Самыми частыми заболеваниями, приходящимися на зимнее время года, являются болезни органов дыхания. При всех заболеваниях органов дыхания, сопровождающихся кашлем, мы вам можем порекомендовать достаточно эффективное противокашлевое средство из смеси еловой живицы и желтого воска, которую необходимо положить на раскаленные угли и вдыхать образующийся при этом дым.

Если у вас гайморит или вы часто болеете простудой, ринитом и другими воспалительными заболеваниями верхних дыхательных путей, рекомендуем попробовать следующее средство.

Требуется: 1 луковица, 200 г еловой смолы, 50 г оливкового масла, 15 г медного купороса.

Приготовление. Луковицу очистить от шелухи и натереть на мелкой терке, затем в полученную кашицу добавить еловую смолу и тщательно перемешать. После этого в полученную смесь следует добавить оливковое масло и медный купорос. Поставьте смесь на огонь и при медленном помешивании довести до кипения.

Применение. Из полученной мази рекомендуется делать компрессы и смазывать слизистую оболочку носовых ходов.

При бронхитах рекомендуется принимать отхаркивающее средство из почек ели или кедра.

Требуется: 12 г почек ели или кедра, 200 мл воды или молока. Приготовление. Сырье залить водой или молоком и довести до кипения, затем оставить полученный отвар настаиваться 2 часа. Процедить. Применение. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Сам воспалительный процесс при заболеваниях органов дыхания можно снять лекарством, приготовленным из шишек кедра.

Требуется: 1 часть незрелых шишек кедра, 3 части водки или медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Шишки нарезать мелкими кусочками и залить спиртом или водкой. Настаивать полученный раствор следует 1 неделю.

Применение. Принимать полученную настойку следует по 1 ст. л. 3 раза в день 1 месяц.

Грипп и простудные заболевания не дают нам наслаждаться жизнью в зимний период года. Быстро избавиться от этих напастей вам поможет настой, приготовленный из почек сосны или кедра с медом.

Требуется: 10 г почек сосны или кедра, 1 ст. л. меда, 200 мл кипятка. Приготовление. Сырье залить кипятком и поместить на водяную баню на 30 минут. Затем остудить и настаивать 20 минут. Полученный настой следует процедить через 1 слой марли и добавить мед. Применение. Принимать по 60 мл настоя 3 раза в день.

Кроме того, хорошим лечебным эффектом в этом случае обладает отвар.

Требуется: 10 г сосновых почек, 200 мл воды. Приготовление. Сырье залить водой, настоять и процедить. Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Часто при воспалительных заболеваниях дыхательных путей отвар или настой почек используются ингаляции. Кроме того, рекомендуется принимать грудной чай, в состав которого входят сосновые почки.

Требуется: 1 часть корней алтея, 1 часть сосновых почек, 1 часть корней солодки, 1 часть плодов аниса и 1 часть листьев шалфея, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Дать настояться 20 минут, процедить через марлю. Применение. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день.

Требуется: 4 части сосновых почек, 2 части цветков коровяка, 3 части листьев шалфея, 4 части плодов аниса, 4 части корней алтея, 3 части корней солодки, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора заварить кипящей водой. Дать настояться до полного охлаждения, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 60 мл 3–4 раза в день после еды.

При всех заболеваниях органов дыхания вам не повредят ингаляции из смеси пихты, масла лаванды и эвкалипта, масла тимьяна и меда.

Требуется: 3–4 капли пихтового масла, 1 капля масла лаванды, 4 капли масла тимьяна, 1 ст. л. меда, 2 л воды.

Приготовление. Все компоненты залить горячей водой.

Применение. Необходимо наклониться над приготовленным раствором, накрыть голову полотенцем и вдыхать носом и ртом пар.

Если вдруг в вашем доме заболел один из членов семьи, достаточно велика вероятность, что заболеют и остальные. Чтобы этого не произошло, я вам рекомендую продезинфицировать воздух в доме простым народным средством: возьмите веточки можжевельника, зажгите их и окурите все комнаты дома исходящим от них дымом.

Как избавиться от гриппа за 1 день. В этом вам поможет пихтовое масло. Для этого каждые 2 часа необходимо протирать все тело ватным тампоном, смоченным в масле пихты, а для большего эффекта закапывать по 1 капле в каждую ноздрю того же масла.

Если вас мучает сильный кашель, успокоить его вам поможет закапывания в рот по 2–3 капли масла пихты (следует проводить эту процедуру через каждые 4 часа и перед сном).

При гайморите рекомендуется закапывать в каждую ноздрю 3–4 капли пихтового масла. Если это вам не помогает, можно попробовать ингаляции.

Требуется: 8 – 10 капель пихтового масла, 2–3 л воды.

Приготовление. Растворить в горячей воде пихтовое масло.

Применение. Наклонить к приготовленному раствору голову, накрыться полотенцем и дышать парами пихты 15–20 минут.

При наличии гнойной мокроты, мокроты с кровью или просто хроническом кашле рекомендуется употреблять кедровые орехи или грецкие орехи, сваренные в сладком вине.

При гриппе и остром респираторном заболевании ваше состояние могут облегчить ингаляции эфирного масла, полученного из всех частей растения кипариса путем перегонки с водяным паром.

Требуется: 3 капли масла кипариса, 1 л воды.

Приготовление. Воду вскипятить добавить масло.

Применение. Наклониться к приготовленному раствору, накрыть голову полотенцем и вдыхать исходящие от раствора пары 5 – 10 минут.

При коклюше и судорожных кашлевых припадках эфирное масло кипариса рекомендуется закапывать по 1–2 капли в каждое ухо 4–5 раз в день.

При насморке следует растереть пихтовое масло в переносицу.

Если вы заболели ангиной, советуем вам попробовать смазывать горло пихтовым маслом с одновременным орошением миндалин 1–2 каплями пихтового масла.

При сочетании острого бронхита и пневмонии с пиелонефритом, а также при сочетании их с болями в груди рекомендуется принимать отвар.

Требуется: по 1 части травы чабреца, ягод можжевельника, травы лапчатки прямостоячей, травы истода сибирского, травы скополия карнилийского, травы купены лекарственной, 2 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком и оставить настаивать 1 час.

Затем процедить через марлю.

Применение. Принимать по 100 мл 7 раз в день.

Если ваш ребенок страдает бронхиальной астмой, попробуйте ему давать 3–4 капли пихтового масла, разведенного в молоке, в течение 7 дней.

Сам приступ бронхиальной астмы можно курировать ингаляциями с разведением 3–4 капель пихтового масла. Но прежде чем начать лечение пихтовым маслом, обязательно убедитесь в том, что у вас нет на нее аллергии.

Еще одним рецептом лечения бронхиальной астмы является прием отвара сосновых почек, травы тысячелистника, плодов шиповника с добавлением сока алоэ, коньяка и меда.

Требуется: по 50 г сосновых почек, травы тысячелистника, плодов шиповника, травы полыни, 3 стакана измельченной чаги, 200 мл сока алоэ, 250 мл коньяка, 400 г меда, 4 л воды.

Приготовление. Сбор залить холодной водой и оставить настаиваться на 2 часа. Затем разогреть полученную смесь на огне, довести ее до кипения и оставить на слабом огне еще на 2 часа. После этого снять кастрюлю с огня и завернуть в одеяло еще на сутки. Через сутки процедить раствор через марлю и добавить сок алоэ, коньяк и мед, тщательно перемешать и оставить настаиваться еще на 4 суток, ежедневно перемешивая. Затем полученную настойку поставить в холодильник, где ее и следует хранить. Применение. Принимать 3 раза в день, с возрастом увеличивая объем до 1 ст. л. (до 5 лет – 1 ч. л., от 5 до 15 лет – 1 дес. л., взрослые – 1 ст. л.).

При трахеитах, бронхитах и бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях легких и туберкулезе советуем вам принимать утром натощак 2 ст. л. сока из хвои (для детей эту дозу уменьшить до 1 ст. л.). Если вас беспокоят невыносимые приступы кашля и хрипы, рекомендуется в область спины, груди и боков втирать смесь, приготовленную из скипидара, смешанного с топленным нутряным свиным маслом.

На начальном этапе развития воспаления легких рекомендуется пить смесь скипидара с молоком в соотношении на 200 мл молока 1 каплю скипидара. На современном этапе развития народной медицины все большее применение в лечении различных простудных заболеваний и болезней дыхательных путей стали применять компрессы из почек и хвои различных хвойных растений. Для лечения этим способом необходимо приготовить специальные конверты с кашицей из хвои и почек растения. Взять почки и хвою одного растения или их смесь от нескольких хвойных растений, измельчить их и залить кипящей водой, оставить настаиваться 30 минут. После этого воду следует слить через сито или дуршлаг, а полученную кашницу завернуть в предварительно подготовленные 4 слоя марли. Компресс готов, можете приступать к лечению.

Ангины и тонзиллиты рекомендуется лечить путем накладывания компресса температурой 36–42 °С под нижнюю челюсть. Для этого следует приложить к этой области предварительно подготовленный конверт с кашицей из шишек и хвои, накрыть его сверху клеенкой больше конверта на 1–1,5 см с каждой стороны. Поверх клеенки наложить компрессную бумагу, имеющую размеры больше клеенки на 1–1,5 см с каждой стороны, обвязать полученный компресс полотенцем или закрепить его бинтом на 30–40 минут. Такие процедуры следует проводить 1 раз в 2 дня. Всего необходимо провести 8 – 10 процедур.

При гайморите и насморке конверт с кашицей накладывается на область уха и гайморовых пазух. Особенностью наложения компресса на эту область является то, что кожу лица следует предварительно обезжирить и очистить от пота, глаза закрыть большой салфеткой или полотенцем. Температура компресса должна быть 35–42 °С, для сохранения тепла компресс нужно дополнительно накрыть полотенцем. Общая длительность процедуры составляет 30–40 минут.



После процедуры следует отдыхать 1,5–2 часа. Частота процедур определяется индивидуально в зависимости от вашего самочувствия. Общее количество в среднем составляет 10–15 процедур. Лучшее время для проведения процедуры – вечером, перед сном, поскольку после такого прогревания на улицу выходить категорически запрещено. При хронических бронхитах, пневмонии и бронхиальной астме конверт с кашицей следует накладывать на межлопаточную область, при этом температура конверта должна быть 33–36 °С. Для сохранения тепла поверх компресса следует положить полотенце или одеяло. Длительность процедуры составляет в среднем 30–40 минут. Частота проводимых процедур – 1 раз в день. Общее количество процедур – 10 на курс.

При ангине лучше проводить компресс из 5 частей почек кедра или сосны, листьев ивы, листьев черной смородины, травы арники горной, травы календулы, травы ромашки, травы сушеницы топяной, 6 частей березовых листьев, 3 частей донника лекарственного.

Компресс накладывать под нижнюю челюсть следующим образом: сначала наложить конверт, содержащий смесь вышеперечисленных трав (температура конверта должна быть 36–42 °С). Поверх конверта наложить клеенку по размеру на 2 см больше со всех сторон, чем конверт, поверх клеенки наложить компрессную бумагу тоже на 2 см больше со всех сторон по отношению к предыдущему слою. Компресс зафиксировать с помощью полотенца или бинта. Продолжительность процедуры составляет 30–40 минут. Частота проводимых процедур – 1 раз в 2 дня. Сам компресс рекомендуется накладывать перед сном. Общее количество процедур – 8 – 10 на курс.

Другие заболевания

Болезни зубов

Пожалуй, каждому из нас хоть раз, но приходилось испытывать зубную боль.

Это невыносимое чувство, когда боль пронзает вас изнутри, и вы ничего не можете с этим поделать. Но, к счастью, с зубной болью можно справиться, и помогут вам в этом все те же хвойные растения. Вот несколько советов.

При нестерпимой зубной боли эффективным является полоскание рта отваром, приготовленным из кедра с добавлением уксуса.

Боль также можно успокоить компрессом или простым прикладыванием свежих или распаренных почек пихты к больному уху.

Также при зубной боли хорошо помогает накладывание на щеку со стороны больного зуба компресса из лиственничного скипидара. Кроме того, камедь и лиственничный клей можно использовать в качестве обволакивающего средства.

Можно при зубной боли прикладывать к больному зубу на 15–20 минут вату, смоченную пихтовым маслом.

Если у вас «дупло», то рекомендуется закладывать в него вату, смоченную камфорным спиртом, а при далеко зашедшем процессе смазывать дополнительно камфорным спиртом и десну.

При пародонтозе рекомендуется прикладывать к деснам на 15–20 минут бинт или вату, смоченные пихтовым маслом.

#### Болезни мочевыводящих путей

При заболеваниях мочевыводящих путей применяют лекарственные средства на основе ягод можжевельника.

Требуется: 100 г ягод можжевельника, сахара, 400 мл воды.  
Приготовление. Ягоды залить водой и варить до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем отвар следует процедить через марлю, добавить сахар. Применение. Принимать ежедневно 3 раза в день по 1 ч. л. до еды.

Кроме того, ягоды можжевельника можно потреблять в составе специального мочегонного чая. Мочегонный чай № 1 готовится следующим образом.

Требуется: 4 части ягод можжевельника, 1 часть корней солодки, 4 части листьев толокнянки, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и настоять 30 минут, остудить, процедить через марлю.

Применение. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л. за 15–20 минут до еды.

#### Мочегонный чай № 2

Требуется: 2 части ягод можжевельника, 2 части травы хвоща, 1 часть корней пырея, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, дать настояться 20 минут.

Процедить через марлю.

Применение. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л. до еды.

Мочегонный чай № 3

Требуется: 4 части ягод можжевельника, 3 части корней дягиля, 3 части цветов василька, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять 20 минут.

Процедить через марлю.

Применение. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л.

Мочегонный чай № 4

Требуется: 1 часть ягод можжевельника, 1 часть березовых листьев, 1 часть корней одуванчика, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, дать настояться до охлаждения, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Также в качестве мочегонного средства рекомендуется принимать отвар сосновых, кедровых и еловых почек.

Требуется: 30–50 г сосновых, кедровых и еловых почек, 1 л молока. Приготовление. Сырье залить молоком и довести до кипения. Затем снять с огня и настаивать 2 часа. После этого процедить раствор через марлю. Применение. Принимать 3 раза в день в течение 2 дней.

При хроническом пиелонефрите рекомендуется принимать настой.

Требуется: 1 часть почек сосны, 1 часть почек кедра или кедрового стального, 1 часть кукурузных рылец, 1 часть травы фасоли, 1 часть бораго, 2 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. измельченного сбора растений залить кипящей водой, настаивать 1 час. Затем процедить через марлю.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

При хроническом пиелонефрите в бессимптомный период (период ремиссии) рекомендуется принимать отвар из смеси следующих растений.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, листьев вереска, листьев манжетки, листьев крапивы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 10 г измельченного сбора растений залить кипятком, поставить на огонь и при медленном помешивании довести до кипения, оставив после этого на медленном огне еще на 5 минут.

Затем снять с огня и настоять 1 час, после этого процедить раствор через марлю.

Применение. Принимать полученный отвар следует в теплом виде по 100 мл 4 раза в день.

При цистите рекомендуется делать компрессы на нижнюю часть живота. Компресс готовят следующим образом.

Требуется: 2 капли масла можжевельника, 2 капли масла эвкалипта, 1 капля масла сандала, 100 мл воды. Приготовление. Масла растворить в горячей воде.

Применение. Намочить в приготовленном растворе ватный тампон или марлю, сложенную в несколько слоев, отжать ее и приложить на нижнюю часть живота. Поверх этого слоя следует наложить слой клеенки, слой марли больше на 2 см с каждой стороны, поверх марли наложить компрессную бумагу, также больше предыдущего слоя на 2 см с каждой стороны. Поверх компресса положить полотенце и одеяло для сохранения тепла. Компресс необходимо держать в течение 30–40 минут. Делать такие компрессы следует 3 раза в день. Внимание! Можжевельник очень опасен для развивающегося внутриутробного плода, поэтому лечение можжевельником беременных женщин строго запрещено.

При заболеваниях мочевыводящих путей инфекционного происхождения, а также при мочекаменной болезни советуем вам принимать настойку из ягод можжевельника, обладающую хорошим дезинфицирующим действием.

Требуется: 10 г предварительно измельченных ягод можжевельника, 250 мл водки.

Приготовление. Сырье залить водкой, закрыть и настаивать 1,5–2 недели.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день.

При уретритах, циститах и других инфекционно-воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей рекомендуется принимать настойку.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, корней петрушки, травы грыжника, травы тысячелистника, 250 мл воды.

Приготовление. 10 г предварительно измельченного в порошок сбора растений залить кипящей водой и настаивать 2 часа.

Применение. Принимать по 100 мл теплого настоя 4 раза в день.

При хроническом пиелонефрите в период разгара симптоматики (период обострения) советуем вам принимать отвар.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, листьев толокнянки, травы тысячелистника, листьев шалфея, травы спорыша, травы яснотки, овсяной соломы, корней солодки, 250 мл воды.

Приготовление. 8 – 10 г предварительно измельченного сбора залить кипящей водой и настаивать 4 часа. После этого поставить полученный настой на огонь и довести до кипения, затем поместить полученный отвар на водяную баню и оставить томиться 10 минут. Затем снять отвар с водяной бани и настаивать 1 час, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день через 20 минут после еды.

При мочекаменной болезни и мочекишлом диатезе восстановить нарушенный обмен вам может помочь отвар.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника и барбариса, корней пырея, корней солодки, корней стальника, травы пастушьей сумки, плодов фенхеля, 250 мл воды.

Приготовление. 9 г сбора залить кипящей водой и поставить на водяную баню на 15 минут. Затем снять отвар с водяной бани, накрыть полотенцем или одеялом и настаивать 4 часа.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день через 30 минут после еды.

При почечной колике рекомендуется принимать лечебные ванны с добавлением ягод можжевельника, березовых листьев, корней стальника, листьев перечной мяты, травы чистотела, травы лапчатки гусиной. Еще большего эффекта вам удастся достичь, сочетая принятие такой ванны с приемом настоя, приготовленного из этих же трав.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, березовых листьев, корней стальника, листьев перечной мяты, травы чистотела, травы гусиной лапчатки, 1 л воды.

Приготовление. 20–30 г сбора предварительно измельченных растений залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить настаиваться 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать настой следует теплым в течение 30 минут. После того как колика исчезнет, советуем вам принимать такой

настой в течение еще 7 дней по 250 мл в сутки.

#### Болезни суставов

При радикулите рекомендуется прогревать болезненный участок распаренными опилками кедрового дерева или хвои.

При ревматизме рекомендуется массажировать пораженные суставы с одновременным втиранием смеси из 5 капель эфирного масла и 10 мл подсолнечного масла.

При радикулите еще хорошо помогают следующие необычные компрессы.

Отрезать кусочек свежего черного хлеба, намазать его смесью из камфорного масла и порошка конского каштана и прикладывать весь этот бутерброд к больному месту. Далее, как при накладывании обычного компресса, покрывать его компрессной бумагой и фиксировать все это бинтом или полотенцем.

Кроме того, снять болевой приступ при радикулите можно путем смазывания больного места мазью, приготовленной из 1 части скипидара и 2 частей вазелина. Мазью, приготовленной из хвойной смолы, нутряного топленого свиного сала и воска рекомендуется производить растирания, а также делать компрессы.

При отложении солей в суставах советуем принимать настой, приготовленный из кедровых орехов.

Требуется: 20–30 г кедровых орехов, 400 мл водки.

Приготовление. Орехи очистить от шелухи и измельчить, затем влить водку и оставить настаиваться в темном месте 5–6 недель. Процедить. Применение. Принимать, начиная с 5 капель в день. Далее прибавлять по 5 капель каждый день. После того как принимаемая доза достигнет 25 капель, следует перейти на прием препарата в миллилитрах, начиная с 5 мл и прибавляя каждый день по 5 мл. Когда принимаемая доза достигнет 25 мл, нужно вновь перейти на прием лекарства по каплям. Повторять подобный лечебный цикл 2–3 раза.

При суставном ревматизме и подагре рекомендуется принимать настойку, приготовленную из ядер кедровых орехов.

Требуется: 200 г неочищенных кедровых орехов, водка.

Приготовление. Орехи измельчить и заполнить ими специально приготовленную тару так, чтобы до краев осталось 4–7 см. Затем налить в банки до краев водку, закрыть ее и оставить настаиваться 1 неделю, затем процедить настой через марлю.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 8 недель.

При варикозном расширении вен советуем употреблять больше кедровых орехов и смазывать вены 2 раза в день кедровым маслом, делая одновременно массаж.

При подагре, отите и ревматизме рекомендуем применять отвар из ягод и веток можжевельника.

Требуется: 10 г измельченных ягод и веток можжевельника, 1 л воды. Приготовление. Сырье залить водой, поставить на огонь и варить 30 минут. Особенно полезно принимать ванны с таким отваром. Для этого следует отварить 100 г ягод и веток можжевельника в 10 л воды. При отите в больное ухо рекомендуется вложить ватный тампон, смоченный в приготовленном отваре.

При ревматизме советуем вам массировать пораженные суставы с использованием смеси из 6 капель масла можжевельника, 30 мл кунжутного масла, 2 капель масла тимьяна, 4 капель масла ромашки. При сильных суставных болях, часто возникающих при ревматизме, рекомендуется растирать больные суставы настойкой, приготовленной из ягод можжевельника.

Требуется: 15–20 г ягод можжевельника, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Сырье залить спиртом, дать настояться 4 недели. Процедить.

При остеохондрозе советуем вам применять 2 раза в год лечение массажем с пихтовым маслом. Прежде чем приступить к массажу, необходимо тщательно прогреть участки, на которые будет осуществляться воздействие. С этой целью рекомендуется принять ванну. После процедуры к больному месту необходимо приложить компрессную бумагу и надеть теплую жилетку или свитер, после чего лечь спать. Общее количество процедур за курс составляет 10–15.

При болях в суставах есть еще одно старинное русское средство – париться в бане веником, сделанным из веток хвойных растений. Но прежде чем начать париться таким веником, следует поместить его на 15–20 минут в кипяток, чтобы хвоя стала мягкой.

Еще одним болеутоляющим средством при подагрических и ревматических болях служит компресс, сделанный из сосновой хвои. Для этого взять хвою и измельчить ее в кашицу. Затем нанести ее на

вату и приложить к больному месту. Поверх ваты нужно наложить клеенку, большую по размерам настолько, чтобы она с каждой стороны выступала на 1,5–2 см от предыдущего слоя. Затем надо наложить компрессную бумагу и зафиксировать компресс бинтом.

При ревматизме и болях в суставах достаточно эффективным средством, снимающим болевые ощущения, является растирание их с одновременным втиранием смеси из 3 капель масла можжевельника, 3 капель соснового масла и 1 ст. л. масла миндаля.

При ревматизме советуем вам растирать болезненные места камфарным маслом. А при походе в баню не забудьте захватить с собой деготь. Ведь именно он является одним из самых сильных болеутоляющих средств, при намазывании им болезненных мест в жарко натопленной бане.

#### Болезни сердечно – сосудистой системы

При гипертонической болезни рекомендуется принимать высокоэффективное средство – пихтовое масло. Принимать следует по 3 капли пихтового масла на кусочек сахара 2 раза в день. Но при таком лечении обязательно нужно следить за изменением частоты сердечных сокращений. И если после приема лекарства ваш пульс возрастет на 10 ударов, обязательно снизьте дозу принимаемого препарата. Людям старше 60 лет рекомендуется принимать этот препарат курсами через каждые 4 месяца, а молодым людям этот курс следует повторять через 8 месяцев.

Известно, что приступ стенокардии (болеет за грудиной) возникает в результате спазма коронарных сосудов. Снять такой приступ можно путем втирания в область расположения коронарных артерий (чуть ниже левого соска) 4–7 капель пихтового масла. А в случае, если вам таким образом снять спазм не удалось, нужно повторить процедуру через 5 – 10 минут. Для тех, кто когда-то перенес инсульт или страдает гипертонической болезнью, рекомендуем носить на запястье левой руки браслет, сделанный из можжевельного или кедрового дерева.

При варикозном расширении вен для рассасывания тромба (причины этой болезни) рекомендуется принимать 2 раза в день (утром и вечером) 3 капли пихтового масла на кусочке сахара. Спустя 2–3 дня от начала лечения начните делать легкий массаж того места, где образовался тромб, смазывая его одновременно пихтовым маслом. После таких усиленных лечебных манипуляций тромб через неделю



начнет рассасываться. Курс лечения должен быть не меньше 4 недель. После этого необходимо сделать перерыв на 3 недели, потом курс следует повторить.

#### Болезни нервной системы

Наша бурная современная жизнь полна стрессов и неожиданностей, каждая из которых приводит к расшатыванию нервной системы, ее утомлению и перевозбуждению, приводящих в конечном итоге к неврозам. Уйти от этих нежелательных факторов внешнего мира практически невозможно. Но все же есть способ помочь вашей нервной системе расслабиться – принимать ванны с добавлением отвара шелухи и жмыха кедровых орехов. Она обладает великолепным успокаивающим действием и благоприятно влияет на весь организм.

Если же у вас уже есть нервное расстройство да еще развивается атеросклероз, рекомендуется принимать сливки, приготовленные из кедровых орехов. Для приготовления сливок кедровых орехов необходимо взять ядра кедровых орехов, измельчить их в ступке и смешать с небольшим количеством горячей воды. Затем поставить приготовленную смесь в духовку и оставить томиться до получения ореховых сливок. Затем нужно разбавить сливки горячей водой до жидкой консистенции.

#### Заболевания кожи

##### Парша и чесотка

Парша – заразное грибковое заболевание кожи. При этом заболевании на волосистой части головы появляются желтые сухие корочки. Сливаясь, они образуют сплошные корки, пахнущие плесенью. Кожа под ними истончается, превращаясь в рубец, на таких участках кожи волосы погибают и не отрастают вновь. Пораженные грибом парши волосы теряют свой цвет, эластичность, становятся серыми, сухими, напоминая паклю. Без лечения парша длится до глубокой старости и приводит к стойкому облысению. На коже появляются такие же желтые сухие корочки или красные шелушащиеся пятна. Пораженные грибом парши ногти приобретают желтую окраску, утолщаются, затем разрыхляются и крошатся.

Чесотка – заразная кожная болезнь, вызываемая проникновением в кожу человека (и животных) чесоточного клеща. Как правило, заражение человека чесоткой происходит от больного (главным

образом при прямом контакте или через белье, бывшее в употреблении больного). Наиболее характерным признаком чесотки являются чесоточные ходы, пробуравливаемые в поверхностных слоях кожи самкой клеща, а также пузырьковая и узелковая межпальцевые складки на руках, области лучезапястных и локтевых суставов, а также туловище, ягодицы, наружные половые органы. В раннем детском возрасте нередко поражается кожа ладоней и подошв. Сыпь сопровождается резким зудом, усиливающимся по ночам и в тепле. Зуд приводит к расчесам, которые нередко осложняются пиодермией (нагноением расчесов).

Рекомендуем для лечения этих заболеваний смазывать 3–4 раза в день пораженные участки смесью из 3 капель масла можжевельника, 2 капель масла герани, 1 ст. л. конопляного масла.

#### Мастит

Мастит – воспаление молочной (грудной) железы. Острое воспаление железы чаще наблюдается у кормящих женщин, беременных и новорожденных. В период кормления мастит чаще развивается у молодых женщин (до 30 лет) после первых родов и серьезно осложняет кормление. Возникает мастит при проникновении в железы микробов, чаще через трещины на сосках или околососковых кружках, реже – из отдаленного гнойного очага в организме по кровяному руслу. Трещины на сосках образуются у женщин с нежной кожей. При развитии заболевания поднимается температура (до 39 °С и выше), часто с ознобом, болью и напряжением молочной железы. Кожа над воспаленным участком лоснится, краснеет.

При мастите рекомендуем делать компрессы с размельченными орехами на больную грудь. Кроме того, хороший эффект дает лечение мастита компрессами с кедровым маслом.

Также при мастите и болях в животе хорошим лечебным эффектом обладает мазь, содержащая хвойную смолу.

Требуется: по 1 части смолы хвойных растений, воска, нутряного свиного масла.

Приготовление. Растопить все компоненты при тщательном перемешивании и процедить.

Применение. Использовать полученную мазь следует 3 раза в день, смазывая ей болезненные места.

Фурункулы, карбункулы, панариций

Фурункул (чирей) – острое воспаление волосяного мешочка, связанного с ним сальной железы и окружающей его клетчатки, вызываемое инородными микробными стафилококками. Вначале фурункул – это плотный, болезненный узелок ярко-красного цвета. По мере созревания фурункула усиливается боль, может повышаться температура, сон становится беспокойным или наступает бессонница.

Фурункул довольно быстро увеличивается в размерах, цвет его становится багровым.

Карбункул – разлитое гнойно-некротическое воспаление глубоких слоев кожи и подкожной клетчатки, одна из самых тяжелых и опасных болезней кожи и подкожной клетчатки. Заболевают карбункулом преимущественно пожилые люди. Наиболее часто карбункул возникает на задней поверхности шеи, спине и лице. Карбункул лица наиболее опасен из-за возможности распространения гнойного процесса в полость черепа.

Сначала появляется так называемая воспалительная инфильтрация, так как уплотнение в толще кожи и подкожной клетчатке, принимающее вскоре характерную полушаровидную форму с напряженной лоснящейся кожей красного цвета с синеватым оттенком в центре. Через 8 – 10 дней процесс переходит в стадию нагноения: под поверхностным слоем кожи в местах роста волос просвечивают капельки гноя. Гнойнички вскрываются и выделяют небольшое количество гноя, отчего поверхность карбункула имеет вид решетки.

Панариций – гнойное воспаление тканей пальцев рук и ног. Чаще всего панариций возникает от проникновения в мягкие ткани поверхности пальца гноеродных микробов (стафилококков, реже стрептококков) через мелкие колотые ранки, ссадины, царапины, которые часто остаются незамеченными. Лечение этих заболеваний осуществляется смесью, состоящей из 70 % пихтового масла и 30 % мази Вишневского. Для этого необходимо намочить ватный тампон в приготовленном растворе и приложить к больному месту. Поверх тампона нужно наложить листочек компрессной бумаги и зафиксировать повязкой.

Еще одним средством для лечения фурункула и размягченных нарывов является накладывание на пораженный участок примочек с кедровым маслом или кедровыми сливками.

Для лечения чесотки и парши, а также различных лишаяев и выведения бородавок рекомендуется смазывать пораженные участки мазью с измельченными листьями можжевельника.

Требуется: по 1 части измельченных листьев можжевельника, свиного сала, сливочного масла.

Приготовление. Смешать все компоненты. Поставить полученную смесь на огонь и растопить при медленном помешивании, затем снять с огня и процедить.

Применение. Смазывать пораженные участки 3 раза в день. Кроме того, при чесотке рекомендуется наносить на кожу кашицу, приготовленную из свежих ягод можжевельника.

Лечение такого неприятного заболевания, как герпес, возможно с помощью пихтового масла. Ватный тампон, смоченный этим маслом, следует прикладывать к пораженному участку на 15–20 минут. Опрелость – воспаление кожи, возникающее на ее соприкасающихся поверхностях: в пахово-бедренных складках, между ягодицами, пальцами, под молочными железами и т. д. Опрелости возникают всегда в результате трения увлажненных соприкасающихся поверхностей кожи. Чаще появляется в жаркое время у людей, склонных к потливости, у тучных людей, не соблюдающих правила гигиены, при длительной ходьбе. Опрелость может возникать и как результат недостаточного обсушивания складок кожи после мытья, у грудных детей – в результате недостаточного ухода, а также у детей с пониженным питанием, ослабленных, при диспепсии, поносах и т. д. В местах опрелости кожа становится влажной, красной, причем краснота симметрично распространяется в обе стороны складки. Иногда появляются поверхностные трещины. В случае присоединения гноеродной инфекции по краям мокнущей поверхности появляются гнойники. При проникновении грибковой инфекции заболевание может принимать затяжное течение. Пролежни – омертвление, гангрена мягких тканей (кожи, подкожной клетчатки, мышц), вызванные нарушениями кровообращения вследствие постоянного давления в определенных местах. Чаще всего пролежни развиваются на тех участках тела, где мало подкожной клетчатки и где в результате истощения кожа непосредственно прилегает к выступающим костям (это крестец, лопатки, бедер, пятки), у людей, ослабленных и истощенных тяжелыми инфекционными заболеваниями (сепсисом,

тифом), парализованных. Пролежни могут возникать и на слизистых оболочках в результате давления инородным телом (дренажом, осколком, пулей и т. д.), а также опухолью. Особенно легко пролежни возникают у больных с заболеванием спинного мозга вследствие нарушения питания тканей. Лечение пролежней нередко осложняется рожистым воспалением (гнилостной флегмоной). Распространяясь по плоскости, пролежни на крестце могут достигать очень больших величин и разрушать кости. Лечить опрелости и пролежни необходимо следующим способом: намочить ватный тампон пихтовым маслом и протереть им пораженные участки. Уже через 3–4 такие процедуры произойдет заживление.

Мокнувшие экземы и псориаз

Псориаз (чешуйчатый лишай) – часто встречающееся хроническое незаразное кожное заболевание, характеризующееся появлением на коже красновато-желтых узелков и пятен, покрытых слоистыми серебристыми плотными чешуйками. Псориаз может располагаться на любых участках тела, однако наиболее частыми местами являются разгибательные поверхности верхних и нижних конечностей, кожа волосистой части головы, коленей и локтей, где высыпания держатся чрезвычайно упорно. Нередко псориаз поражает ногтевые пластинки, на которых появляются точечные углубления, придающие ногтю вид наперстка.

Высыпания, захватывающие небольшие участки кожи, обычно не сопровождаются какими-либо субъективными ощущениями и не отражаются на общем состоянии. При универсальном псориазе наблюдаются повышение температуры, недомогание, боли в суставах, чувство стянутости. Наслоения затрудняют движения и причиняют боль, появляющиеся трещины кровоточат.

Причины возникновения псориаза не установлены. Несомненна связь заболевания с нарушениями со стороны нервной системы, желез внутренней секреции обмена веществ. Нервно-психические травмы также часто бывают причиной обострения.

Экзема – незаразное воспалительное заболевание кожи, характеризующееся нередко длительным течением и разнообразными кожными высыпаниями, связанное с нарушением нервной системы. Экзема – одно из часто встречающихся кожных заболеваний.

Для лечения этих заболеваний рекомендуем вам смазывать пораженные участки кожи мазью, содержащей 30 % пихтового масла. Для приготовления мази необходимо взять 30 % пихтового масла и 70 % жировой основы (гусиного жира), перемешать. Наносить полученную мазь на пораженные участки кожи нужно 3 раза в день в течение 4 недель.

При любом кожном заболевании, сопровождающемся высыпанием различных патологических элементов, хороший лечебный эффект оказывают водные процедуры: настой или отвар из веточек и шишек ели. Процедуры нужно проводить 4–5 раз в день.

Заболевания желудочно – кишечного тракта, печени и почек

При гастритах с повышенной кислотностью, а также при язвенной болезни желудка мы можем порекомендовать вам принимать настойку на кедровых шишках. Для приготовления настойки взять полулитровую банку, заполнить ее предварительно измельченными зелеными кедровыми шишками на 1/3 и залить до краев банки водкой или спиртом, разбавленным наполовину водой, накрыть банку крышкой и поставить настаиваться в темное сухое место на 7 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 8 недель. Кроме того, при язвенной болезни желудка двенадцатиперстной кишки и гастритах советуем вам принимать смолу хвойных растений по 3–5 г 3 раза в день.

Требуется: 30 г измельченных побегов лиственницы, 1 л молока или молочной сыворотки.

Приготовление. Сырье залить молоком или молочной сывороткой. Довести до кипения и держать на минимальном огне под крышкой 20 минут. Готовый отвар процедить.

Применение. Принимать весь приготовленный отвар в случае запора.

Хорошим слабительным эффектом обладают настой или отвар из древесного грибка, паразитирующего на стволе лиственницы или кедра. Этот грибок содержит в себе фитостерин, жирное масло, мастит, огарициновую кислоту, яблочную кислоту, фосфаты, глюкоземин и смолы. Сбирать необходимо только молодые грибы, мякоть которых имеет белый цвет. Собранные грибы необходимо высушить на свежем воздухе в тени.

Требуется: 1 ст. л. предварительно измельченных древесных грибов, 300 мл воды.

Приготовление. Сырье залить водой, поставить на огонь и при медленном помешивании довести до кипения. После этого варить на медленном огне 20 минут. Затем снять с огня и дать настояться 4–5 часа. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

При колитах и энтероколитах советуем вам принимать пихтовую воду за 30 минут до еды 2–3 раза в день. Чтобы очистить кишечник, рекомендуется проделать несколько клизм с пихтовой водой температурой 37–38 °С. Лечебный курс состоит из 4 процедур: во время 1-й процедуры вводится 500 мл лекарства; при 2-й процедуре вводится 1000 мл, затем следует сделать перерыв 1 день, после чего объем вводимого лекарственного вещества следует увеличить до 1500 мл. В последующие 2 дня вновь сделать перерыв, затем следует провести последнюю процедуру с введением 2000 мл лекарственного вещества. Подобный лечебный курс следует повторить через 4 недели, следующий курс через 8 недель, затем через 12 недель, затем через 16 недель, затем через 20 недель. Дойдя до перерыва между курсами в полгода, последующие процедуры рекомендуется проводить 1 раз в 4 недели.

При желчнокаменной болезни рекомендуем настойку из ягод можжевельника. Это средство оказывает прекрасное желчегонное и спазмолитическое действие.

Требуется: 10 г измельченных ягод можжевельника, 200 мл водки. Приготовление. Сырье залить водкой и плотно закрыть. Оставив настаиваться в темном месте 2 недели. Процедить. Применение. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день.

При холецистите и холангите достаточно эффективным лечебным эффектом обладает настой.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, березовых листьев, ягод барбариса, травы полыни и травы тысячелистника, 250 мл воды.

Приготовление. Сырье залить кипящей водой и настоять 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 100 мл за 20–30 минут до еды 3 раза в день.

При болях в печени рекомендуется пить настой, содержащий ягоды можжевельника, траву полыни и траву шалфея.

Требуется: 12 частей ягод можжевельника, 1 часть травы полыни, 1 часть травы шалфея, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить кипящей водой и настоять 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать по 250 мл 3 раза в день.

При мочекаменной болезни есть средство, способное избавить вас от камней за 12 дней: это отвар, содержащий ягоды можжевельника и траву хвоща полевого.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, травы полевого хвоща, вода. Приготовление. Тщательно измельчить сбор и залить водой. Поставить на огонь. Довести до кипения и оставить на слабом огне еще на 10 минут. Затем снять отвар с огня, накрыть полотенцем и настаивать 30 минут. Процедить. Применение. Принимать по 250 мл 3 раза в день.

Кроме того, рекомендуется сочетать прием этого отвара с водными процедурами. В первый день перед обедом следует обливать холодной водой верхнюю часть тела и колени, а после обеда принимать сидячую ванну 30 секунд. Во второй день водную нагрузку необходимо провести полное обливание холодной водой утром и обливание коленей и рук перед обедом. В третий день перед обедом необходимо облить бедра и верхнюю часть тела, а после обеда облить спину. Повторять подобные водные курсы следует в течение 3 недель.

При вирусном гепатите в начальной стадии советуем вам принимать настой.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, березовых листьев, ягод барбариса, травы тысячелистника, травы полыни, 250 мл воды. Приготовление. 1 ч. л. смеси измельченных растений залить кипящей водой и настоять 30 минут. Процедить. Применение. Принимать по 250 мл 2 раза в день.

Для общей нормализации функционирования желудочно-кишечного тракта рекомендуем принимать отвар из ягод можжевельника.

Требуется: 1 ст. л. измельченных ягод можжевельника, 250 мл воды. Приготовление. Сырье залить кипящей водой, поставить на



слабый огонь на 15–20 минут. Затем отвар следует охладить, процедить через марлю и добавить кипяченой воды до объема отвара 250 мл. Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день после еды.

Внимание: отвар из ягод можжевельника не рекомендуется принимать лицам, имеющим острые воспалительные заболевания почек. Для очищения почек и кровеносных сосудов рекомендуем принимать вам отвар из хвои, ягод шиповника и луковой шелухи.

Требуется: 5 частей хвои ели, сосны, кедра, лиственницы или пихты (одного из перечисленных растений), 3 части ягод шиповника, 2 части луковой шелухи, 1 л воды.

Приготовление. Все тщательно измельчить и перемешать, залить кипящей водой. Поставить на слабый огонь и варить 10 минут. Затем снять с огня и настаивать 30 минут. После этого процедить.

Применение. Пить по 250 мл 3 раза в день до еды и 1 раз перед сном.

При холецистите и при мочекаменной болезни рекомендуем принимать настой из сосновых почек.

Требуется: 100 г почек сосны, 100 г меда, 500 мл воды.

Приготовление. Сырье залить кипящей водой и настоять 2 часа, после этого процедить настой через марлю и добавить мед.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день.

Раны и ожоги

Еловая смола благодаря тому, что она обладает сильным заживляющим эффектом, широко применяется в качестве лечебных присыпок при различных ранах и язвах.

При застарелых язвах и гнойниках хорошим заживляющим действием обладают мази, содержащие еловую смолу.

Требуется: по 1 части еловой смолы, пчелиного воска, растительного масла.

Приготовление. Все компоненты смешать. Поставить полученную смесь на огонь, растопить ее при медленном помешивании.

Применение. Смазывать полученной мазью пораженные участки кожи.

Для ускорения заживления ожогов, порезов и ран рекомендуется смазывать пораженные участки смолой кедра. Кроме того, кедровая смола высокоэффективна при лечении хронических язв.

При ранах, язвах и гнойничках советуем вам использовать мазь, содержащую еловую смолу.

Требуется: по 1 части еловой смолы и свиного сала.

Приготовление. Все компоненты смешать. Поставить полученную смесь на огонь и дождаться полного растапливания ее компонентов.

Применение. Смазывать полученной смесью пораженные участки кожи.

При различных поражениях кожи, сопровождающихся нарушением ее целостности (ожогах, порезах, ссадинах и т. д.), советуем смазывать пораженные участки мазью, содержащей смолу, собранную с коры ели, пчелиный воск, мед и растительное масло.

Требуется: по 1 части еловой смолы, пчелиного воска, меда, растительного масла.

Приготовление. Все компоненты смешать. Поставить полученную смесь на минимальный огонь и довести при медленном помешивании до полного растворения компонентов смеси. Затем остудить.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи.

Высокоэффективным заживляющим средством является настойка, содержащая хвою кедра или хвою (можно кору) пихты.

Требуется: 150 г кедровой хвои, 200 мл водки.

Приготовление. Сырье залить водкой или спиртом, закрыть крышкой и поставить в темное сухое место на неделю.

Применение. Смазывать полученной настойкой пораженные участки кожи.

При нарывах и застарелых ранах рекомендуем применять мазь, содержащую сок сосновых шишек.

Требуется: по 1 части сока сосновых шишек, подсолнечного масла, свиного нутряного жира.

Приготовление. Тщательно перемешать все компоненты и растопить на медленном огне, остудить.

Применение. Смазывать полученной мазью пораженные участки кожи или накладывать ее в виде повязок.

## **Раздел 2. Лечение в весеннее время года**

# Глава 1. Лечебные весенние дары природы

## Характеристика весенних болезней

Так уж сложилось, что чередование времен года резко выражено в нашей стране, даже в самых южных ее уголках. Это определяет наши с вами сезонные занятия, сезонный отдых и, к сожалению, сезонные заболевания. Доступность различных продуктов, порой и лечебных средств зачастую может зависеть от времени года. Какие же особенности хранит в себе весна? Учитывая нашу климатическую обстановку, можно предположить, что после зимы, местами длящейся большую часть года, приход весны должен не только радовать людей, но и придавать им больше сил, увеличивать работоспособность и сопротивляемость организма. Но это далеко не так. Нередко можно заметить, что именно в это время года множество людей начинают беспокоить усталость, ухудшение настроения, раздражительность, бессонница. Именно весной обостряются многие хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные и болезни, протекающие с аллергическим компонентом, большинство населения ощущает на себе проявления какого-либо авитаминоза или впервые за все холодное время года именно весной подвергается простудным заболеваниям. В чем же дело?

Основных причин несколько. Имеют место биологические, климатические и культурно-социальные особенности населения. Начнем с климатических особенностей, которые в целом и будут обуславливать большинство остальных причин. Весной начинает резко увеличиваться продолжительность светового дня, возрастает солнечная активность и напряженность магнитного поля, что обуславливает повышенное температурное, световое, в том числе ультрафиолетовое, и другие электромагнитные влияния на организм. Под влиянием всего этого в организме в весенний период нарушается согласованность биоритмов различных органов и систем. Как известно, постоянство различного внешнего воздействия на организм определяет постоянство уровня интенсивности его обменных процессов в каждой системе органов – индивидуального биоритма

человека. Изменение интенсивности этого внешнего воздействия повлечет за собой и изменение биоритма, что и происходит весной. Для весеннего изменения биоритмов характерно еще и то, что происходит резкий переход от низкого уровня внешней стимуляции к высокому уровню, как не наблюдается ни в одном другом случае смены времен года. С середины марта по конец мая организм перестраивает свой минимальный уровень общей активности (биоритмы зимы) на максимальный уровень (биоритмы лета). В организме появляется непостоянство обменных процессов: повышается проницаемость сосудов, возрастает их чувствительность на скачки температуры, влажности и атмосферного давления, что повышает вероятность развития воспалительных и аллергических реакций. В этот период для человека временно увеличивается риск развития новых или обострения хронических болезней. Легко заметить, что такие заболевания, как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, мигрень, бронхиальная астма и различные другие аллергические заболевания, хронические бронхиты, гипертоническая болезнь и ишемическая болезнь сердца, ревматизм, нервные и психические заболевания, кожные болезни, именно весной после длительной зимней спячки вновь начинают беспокоить страдающих ими людей. Отдельное слово хотелось бы сказать об увеличенной подверженности в весенний период времени гриппу и другим респираторным инфекциям. Бытует мнение, что авитаминоз и снижение иммунной активности организма зимой и ранней весной служат причиной массовости заболевания гриппом и другими ОРЗ. Однако это не совсем так. Вышеперечисленные факторы, конечно, играют определенную роль в этом, но не главную. Главная причина – повышенная скученность населения. Действительно, большую часть суток в этот период человек находится в помещениях среди коллектива и меньше – на воздухе. Кончаются зимние отпуска, и увеличивается число городского населения. Инфекции очень легко находят восприимчивый контингент, когда такое большое количество людей постоянно находится в замкнутом пространстве. Получается, что весной организм имеет очень высокую реактивность (способность реагировать на внешние воздействия) и низкую устойчивость к этим внешним воздействиям. Повышается возбудимость нервной системы и

особенно эндокринной системы: усиливается образование гормонов гипофиза, эпифиза, щитовидной железы, надпочечников и половых желез, идет перестройка ритма выработки ферментов и гормонов желудочно-кишечного тракта, что может послужить причиной сезонных запоров или поносов.

Еще одним аспектом, определяющим особенности весеннего функционирования организма человека, являются социально-культурные особенности. В первую очередь это особенности питания. В нашей стране до 80 % населения и более имеют какое-либо приусадебное хозяйство, что обеспечивает более сбалансированное питание в летнее время года. Экономическое положение не позволяет всем гражданам компенсировать недостаток растительных витаминов и других биологически активных веществ за счет их приобретения, в том числе даже в форме аптечных поливитаминов. Консервированные и лежалые продукты растительного происхождения могут еще обеспечить недостаток клетчатки и углеводов, но не могут в полной мере давать нам суточную потребность витаминов, ферментов и других важнейших биологически активных веществ, находящихся в свежих растительных продуктах. Этим и можно объяснить весенние проявления недостаточности того или иного витамина, тем более не всех запасов с лета хватает даже до начала весны.

Весной самое время подумать о своем здоровье. Во-первых, необходимо провести профилактику весеннего обострения имеющихся у вас хронических заболеваний. Во-вторых, именно весной природа дает нам возможность применять те натуральные продукты, которые были бы для нас недоступными в другое время года. Чистая весенняя природа дарит нам подарки, запасы которых помогут оставаться здоровыми и бодрыми в это время, а также поддерживать свое здоровье весь оставшийся год.

#### Весенние лекари

Так чем же особенным может нас порадовать весенняя природа? А особенных, свойственных только весне вещей достаточно. Во-первых, талая вода. Появляющаяся в неограниченном количестве весной она обладает рядом уникальных целебных свойств, способных положительно влиять на организм человека. Во-вторых, проростки. Эти молодые завязи растений помогут при лечении многих заболеваний. В-третьих, первоцветы, лекарственные растения,

основные полезные свойства которых максимально выражены в начале их цветения – весной. А также не стоит забывать о лекарственных травах, уже долгое время использующихся в народе для лечения многих болезней. Их применение в весенний период либо предупредит развитие или обострение болезни, либо значительно облегчит характер ее течения.

Итак, начать наш разговор я хотела бы с рассказа о полезных свойствах талой воды.

#### Талая вода

Организм человека представляет собой водный раствор белков, жиров и нуклеиновых кислот. В нем постоянно идет множество простых и сложных химических реакций. И все благодаря воде. Вода – основа всей жизни, она универсальный биологический растворитель. Все химические процессы, обеспечивающие жизнедеятельность клеток, сводятся к химическим реакциям в водном растворе – обмену веществ. При этом из всех видов обмена веществ обмен воды самый интенсивный. Ежедневно взрослому человеку необходимо употреблять не менее 2,5–3,0 л воды. Часть воды используется организмом как растворитель шлаков и выводится почками, кишечником или кожей через пот. Другая часть становится субстратом для раствора, в котором происходят все биохимические реакции клеток. Но также есть часть воды, которая посредством сложнейшего биохимического превращения становится частью нашего тела, принимая участие в построении наших белков и ДНК, таким образом даже передается по наследству. Мы частично состоим из той воды, которую пили наши предки. Одним из открытий последних 70 лет стало открытие тяжелой воды. Дело в том, что водород, входящий в состав воды, может быть разнообразным по своей структуре. Существуют разновидности водорода – изотопы дейтерий и тритий. Помимо протона, в своем ядре атомы такого водорода содержат один или два нейтрона соответственно. Дейтерий, который в два раза больше и тяжелее обычного водорода, способен участвовать в образовании воды, так называемой тяжелой воды. Употребляемая нами любая вода состоит и из тяжелой воды. Нормальная водородная вода легко проходит через клеточные мембраны и включается в обменные процессы. Содержащаяся в каком-либо количестве в составе потребляемой воды

тяжелая вода из-за меньшего соответствия своего диаметра размеру пор мембран наших клеток не участвует в обменных процессах.

Для участия в обмене веществ тяжелой воды требуется расходование дополнительной энергии. Вода вместо придания сил организму отнимает их у него. Результатами многих исследований явилось то, что тяжелую воду в отличие от обычной воды многие ученые признают губительной для всего живого. С течением лет в нашем организме место нормального водорода занимает тяжелый дейтерий, замедляются обменные процессы. Даже одной из гипотез старения является накопление в организме атомов тяжелого водорода. Следовательно, замена молекул тяжелой воды на  $H_2O$  ведет к омоложению, исключение потребления тяжелой воды в зрелом возрасте – к продлению молодости. Гипотеза небезосновательна еще и потому, что уже давно доказана связь между старением и способностью организма удерживать воду. Неактивная в биологическом отношении тяжелая вода легко теряется тканями, в первую очередь кожей, и ведет к старению.

Но как же предотвратить нежелательное попадание в организм тяжелой воды. Известные меры очистки воды (кипячение, прогонка через различные фильтры) избавляют воду лишь от крупного загрязнения и не способны отделять тяжелую воду. Сама природа дает нам возможность получить воду, свободную от тяжелой. Секрет в талой воде. Как показали исследования последних лет, в воде, полученной в результате таяния снега, содержание тяжелой воды меньше на 20–25 %, чем в обычной воде. Причина проста: при конденсации пара значительная часть дейтерия остается в атмосфере, так как такая вода тяжелее. Сразу же за этим последовал ряд экспериментов, результаты которых были впечатляющими.

В одном из фермерских хозяйств пившие снеговую воду куры за один месяц стали крупнее, откладывали больше яиц, более крупных в размере. Поросята увеличили привес. Замоченные в снеговой воде семена раньше давали всходы, и урожай был выше. По данным других исследований при употреблении талой воды животные делаются вдвое более стойкими к воздействию инфекционных агентов, продолжительность их жизни возрастает. Однако это не удивительно. На Руси издавна, не зная всех физико-химических особенностей, использовали талую воду для лечения многих заболеваний и



продления молодости. В пользу очевидной эффективности талой воды говорят голые статистические цифры продолжительности жизни народонаселения, употребляющего талую воду. Небольшой народ хунза в Гималаях причиной своего феноменального здоровья и долголетия называет употребление талой воды горных шапок.

Средняя продолжительность жизни этой народности – 120 лет. 50 – 60-летние женщины стройны и красивы, столетние мужчины легки и подвижны. Другим статистическим подтверждением продлевающего жизнь свойства талой воды может стать сравнительная оценка продолжительности жизни народностей нашей страны. Так, среди жителей Кавказа, Алтая и Якутии (талая вода там основной источник жидкости) в среднем насчитывается более 320 долгожителей (тех, кому более 90 лет) на 1 миллион населения, тогда как в средней полосе России – не более 10. Учитывая встраивание воды в молекулы ДНК, склонность к долгожительству этих народностей уже закрепились и передается по наследству. Кроме отсутствия в талой воде тяжелого водорода, немаловажное значение имеет организационная структура самой талой воды. В замерзшей, а затем оттаявшей воде диаметр молекул изменяется и становится похож на хорошо организованную структуру кристалла, что позволяет еще легче проходить через отверстия мембраны клетки и максимально включаться в обменные процессы. Такая структура воды стабильна лишь на протяжении нескольких часов после размораживания, постепенно переходя в разнонаправленные конгломераты молекул обычной воды. К тому же в талой воде минимальное количество растворенных солей, поэтому она не влияет на стабильность клеточных мембран, продлевая молодость и здоровье. Немаловажным является и уровень кислотно-щелочного равновесия (рН) талой воды. Он незначительно щелочной, что оптимально для нашего организма. Наша кровь в норме так же имеет незначительный рН (7.35 – 7.45), который имеет четкие рамки, выход за которые ведет трудно корригируемые нарушения обмена. Употребление талой воды не будет влиять на этот показатель. Не удивительно, что особую эффективность доказало применение талой воды при нарушениях обмена веществ, ожирении, атеросклерозе (соответственно при гипертонии и ишемической болезни сердца), подагре, остеохондрозе и других нарушениях минерального обмена. Польза от применения талой воды наблюдалась у растущего организма

– повышалась успеваемость и трудоспособность школьников. Учеными установлена польза даже от минимального удаления тяжелого водорода при применении талой воды. Постепенное замещение дейтерия на водород позволит вам добиться увеличения качества и продолжительности жизни не только у себя, но и своих детей, закрепив эффект в генах.

Весна – оптимальное время по заготовке талой воды. Для нашей страны актуальным в первую очередь является заготовка ее из выпавшего снега. Однако даже такой процесс таянья снега требует соблюдения определенных правил.

Основные правила заготовки талой воды

1. Снег обязательно должен браться чистый, сухой, свежесвыпавший или старый, но лежащий в тенистых и заветренных местах среди деревьев. Это, конечно, легче делать жителям сельской или горной местности, однако городским жителям ради здоровья нужно постараться выехать за город и найти подходящие чистые районы.

2. Городской снег нельзя использовать ни в коем случае, так как он будет содержать большое количество вредных примесей.

3. Набранный снег оттаивать необходимо только в обязательно закрытом крышечкой чистом эмалированном ведре, которое для ускорения таяния можно поставить в таз с горячей водой. На горячую газовую или электроплиту ставить снег нельзя. На стенках ведра не должно быть смолистого осадка. Если осадок есть, то вода для употребления непригодна.

4. Полученная снеговая вода сливается в стерилизованную стеклянную посуду, процеживаясь через 4–6 слоев чистой, проглаженной марли и плотно закрывается пластмассовой крышечкой.

Процесс замещения дейтерия водородом длительный, поэтому пить талую воду необходимо на протяжении нескольких месяцев. Так долго хранить талую воду нельзя, да и весна рано или поздно кончится, к тому же некоторые жители городов не могут выбираться за город для сбора снега. В таких случаях возможно приготовление талой воды в домашних условиях. Однако простого замораживания и размораживания водопроводной воды будет просто недостаточно. Чтобы в домашних условиях получать достаточное для лечения и профилактики количество талой воды нужно сделать достаточно

трудоемкую работу. Рецепт приготовления воды дала нам сама природа: медленное замораживание, удаление солевого раствора и оттаивание.

Из всех физических свойств тяжелой воды полезным для человека может оказаться температура ее замерзания. В отличие от обычной воды, замерзающей при 0 °С, тяжелая вода замерзает при +3,8 °С. Такая разница позволит нам успешно очищать воду от тяжелых примесей.

Способ получения очищенной воды в домашних условиях

Во-первых, необходимо хорошо разобраться в регулировке и интенсивности замораживания воды в вашем холодильнике. Оптимальным является холодильник с автоматически устанавливаемым уровнем температуры. Необходимо добиться уровня от +1,5 до +2 °С, чтобы тяжелая вода превратилась в лед в виде тонких пластин. Проводить данную процедуру необходимо медленно, тогда можно избавиться от максимального количества тяжелых примесей. Аккуратно процедив через марлю охлажденную воду, мы избавляемся от тяжелой воды. Во-вторых, необходимо избавиться от ненужных минеральных примесей. Для этого полученную чистую воду подвергают медленному равномерному замораживанию. Чистая от минералов вода кристаллизуется быстрее и чаще располагается по краям или по центру сосуда. Очередной раз, процедив эту воду, остается уже лед. Талая вода, полученная из такого льда, максимально будет приближена по свойствам к природной талой воде. Учитывая, что человеку требуется около 3–4 л воды в сутки, получение воды таким образом является действительно трудоемкой процедурой.

Правила хранения и употребления талой воды

1. Хранить талую воду, полученную из снега, можно сутки, иначе она потеряет свою кристаллическую структуру. Воду, полученную в домашних условиях, желательно использовать в течение 12 часов. А вот лед очищенной воды можно заготавливать впрок и хранить в замороженном виде длительное время.

2. С целью дезинфекции перед употреблением снеговая вода доводится до кипения (94–96 °С) в закрытой эмалированной кастрюльке. Именно доводится, а не кипятится, чтобы меньше терялось легкой воды с паром. В условиях герметичной скороварки вода может даже кипеть, только остывать она должна также только в

герметичном виде, чтобы весь конденсат пара легкой воды вернулся обратно в воду.

3. Любая талая вода очень бедна солями и практически дистиллированная. Помимо того, что она безвкусная, длительное употребление дистиллированной воды может привести к нарушению минерального обмена. Поэтому в снеговую воду нужно добавлять мед, лимон или сироп и небольшое количество йодированной соли.

Издавна считалось, что употребление талой воды способствует омоложению организма. По предварительным данным различных многоцентровых исследований талая вода является средством, улучшающим функцию сосудистой стенки, что способствует уменьшению сердечных болей и даже рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. Она прекращает сильные геморроидальные кровотечения, снимает геморроидальные боли, улучшает кровообращение после тромбозов артерий нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен. У людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы значительно снижается содержание холестерина в крови и улучшается обмен веществ. Другие исследования говорят, что талая вода может служить весьма эффективным средством при лечении ожирения. Отмечены случаи значительного снижения массы тела (до 10 кг за нескольких месяцев). Люди, пьющие талую воду во время голодания, практически не ощущают чувство голода. Талая вода повышает спортивные качества спортсмена и сокращает время вхождения в форму. Экспериментально доказано положительное влияние талой воды на течение мигрени, остеохондроза, подагрических артритов, болезней желудочно-кишечного тракта.

Нормализуется работа иммунной системы, наиболее чувствительной к отрицательным внешним воздействиям. Усиливаются устойчивость к инфекциям и противоопухолевый иммунитет.

При употреблении талой воды в группе пациентов после 45 лет, страдающих хроническими заболеваниями нервной и сердечно-сосудистой систем, было отмечено улучшение общего самочувствия, а также уменьшение требуемых дозировок лекарств за счет увеличения их эффективности. У прооперированных больных отмечено более быстрое заживление ран и ускорение процесса выздоровления.

Уменьшалось чувство голода и потребность в жирной пище, что особенно важно в этой возрастной группе. Ухудшения состояния при правильном применении не было отмечено ни у одного человека.

Пить можно, сколько захочется и когда захочется, главное, чтобы ваше самочувствие не ухудшалось и не было противопоказаний для потребления большого количества жидкости. Для улучшения общего самочувствия и профилактики различных заболеваний можно принимать по 200 мл утром, в обед и вечером во время еды.

Принимать талую воду рекомендуется сразу же после размораживания, температура ее не должна превышать 10 °С (можно с кусочками льда). Выпивать 200 мл воды надо сразу, в один присест, лучше небольшими глотками, подольше задерживая ее во рту, предварительно приучив себя к употреблению холодной воды. Выпивать желательно рано утром за 1 час до еды. Общеукрепляющий эффект от применения талой воды можно заметить уже через месяц после начала лечения. Продолжительность употребления воды 1–3 месяца в год, лучше всего в весенние месяцы. Минимальное рекомендуемое количество воды, оказывающее положительный эффект, 4–6 мл талой воды на 1 кг массы тела. Это примерно 400–600 мл воды в сутки. Не стойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от 150 мл выпитых один раз утром натощак (2 мл на 1 кг массы тела). В ряде случаев все время или периодически доза выпиваемой воды может быть незначительно больше на 30–40 %, если заболевание тяжелое, например при тяжелом ожирении или атеросклерозе. Начав употребление талой водой, возможно, вы не на следующие сутки ощутите результат ее целительного действия на ваш организм, так как должно пройти определенное время, пока произойдет процесс полного замещения тяжелого дейтерия на водород. Но рекомендуемого курса в весеннее время ежегодно будет достаточно для полного обновления молекулярной структуры вашего организма, для уменьшения явлений и профилактики множества заболеваний или улучшения генетической структуры ДНК для рождения более здоровых детей.

### Проростки

Еще одной возможностью поправить свое здоровье весной является применение пророщенных семян. Каждая живая клетка имеет свой собственный биоритм. Дремлющие семена различных зерновых

культур весной просыпаются, поэтому, начиная проращивание семян именно весной, мы просто помогаем самой природе проснуться. Проращенные культуры известны с очень давних времен. Их полезные свойства помогли уберечь от смерти не одну тысячу людей. Еще за 3000 лет до н. э. в Древнем Китае регулярно употребляли в пищу проростки бобов, чтобы быть здоровыми и продлить молодость. Мореплаватели использовали проращенные семена для предотвращения и лечения цинги в длительных походах. На Руси издавна применяли проращенную пшеницу для кормления ослабленных и больных, а также для лучшего роста детей. В наши дни в США, Германии, Франции и многих других европейских странах проростки широко используют в различных оздоровительных диетах, они стали привычной частью рациона людей, ведущих здоровый образ жизни. Их применяют как профилактическое средство для оздоровления при тех или иных недугах, как лечебное средство против многих заболеваний, для поддержания тонуса организма, повышения его работоспособности и сопротивляемости, а также при неблагоприятной экологической обстановке. Особенно они полезны детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда, спортсменам. Проращенные семена продаются в супермаркетах, из них производятся готовые упакованные пищевые добавки. Только в нашей стране даже в последние десятилетия о пользе проращенных семян говорится немного, хотя о проростках есть что сказать. Во-первых, нужно пояснить причину столь положительного влияния проростков на организм. Западное общество верит только доказанным фактам. Итогом проведения исследований влияния проращенных семян на состояние здоровья человека стали следующие результаты. В группах пациентов, включивших в свой рацион проростки, было отмечено, что их регулярное потребление (не менее 2–3 месяцев в весенний период) стимулирует обмен веществ и кроветворение, повышает неспецифический иммунитет, а значит, способствует сопротивляемости простудным заболеваниям и опухолевым процессам; компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует очищению организма от сернистых, азотистых и холестериновых шлаков и улучшению пищеварения, повышает

потенцию, улучшает состояние волос и ногтей, замедляет процессы старения. Как следствие повышает продолжительность и качество жизни. Особенно полезными проростки оказались детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда.

Проростки зерен и семян прежде всего содержат множество витаминов и микроэлементов. Проростки – это живой растительный организм. Они сочетают в себе свойства лекарственных растений и сбалансированного источника энергии, витаминов и минеральных веществ. Подавляющее большинство наших пищевых продуктов изготавливается из сухих растительных производных, поэтому они не обладают биологической активностью, а просто являются пищей. В сухих зернах и семенах растений обмен веществ и дыхание замедлены, видимых проявлений жизни нет.

Процесс прорастания начинается только при наступлении благоприятных условий окружающей среды, с обязательным соприкосновением семян с водой и продолжается обычно несколько суток. В дремлющем семени происходит биохимический взрыв, который по своей огромной напряженности и скорости разнообразных химических превращений не имеет аналогов в живой природе. Уже через несколько часов после начала набухания в зародыше семени в сотни раз усиливается дыхание. Клетки удлиняются, начинается рост. Находящиеся в зародыше ростовые вещества активизируются и способствуют синтезу витаминов. В прорастающем зерне многократно повышается содержание витаминов. Так в проросшей пшенице содержание витаминов С и группы В возрастает в 5 раз, фолиевой кислоты – в 4 раза. В 50 г проростков пшеницы содержится столько же витамина С, сколько в 3 кг апельсинов. Повышается содержание каротина, предшественника витамина А. Отдельное слово хотелось бы сказать об увеличении содержания в проростках витамина Е – токоферола. Он является самым мощным природным антиоксидантом, устраняет действие свободных радикалов. Именно с увеличением поступления токоферола связано повышение иммунной сопротивляемости организма, противоопухолевое действие, он играет не последнюю роль в поддержании молодости. Наиболее важным моментом в употреблении семян является высокая усвояемость всех необходимых веществ организмом. В сухих семенах все питательные

вещества находятся в виде сложных молекул белков, жиров и полисахаридов. При прорастании ферменты растения разлагают более сложные вещества на более простые, которые необходимы прорастающему семени для построения новых тканей. Крахмал превращается в простые сахара, белки в аминокислоты, жиры в жирные кислоты. Это уменьшает нагрузку на пищеварительную систему почти на половину при употреблении проростков в пищу, поскольку вместе с проростками мы получаем, с одной стороны, уже расщепленные, простые вещества, с другой – дополнительную ферментативную поддержку. Быстрее происходит всасывание, насыщение, что не позволяет переесть тучным людям, стремящимся сбавить массу тела. Кроме того, проростки содержат неперевариваемую клетчатку, способствующую ускорению перистальтики и выведению токсинов и холестерина, а также все многообразие минеральных веществ, включающих в себя все микро- и макроэлементы. Немаловажными составляющими проростков являются особые, присущие только растениям вещества, активно участвующие в обменных процессах. Это и обладающие витаминной активностью флавоноиды, эфирные масла, гликозиды, алкалоиды и многие другие. Именно такой природный набор полезных веществ и придает проросткам их замечательные свойства. Для применения можно использовать семена различных растений, однако наиболее изучено воздействие проростков злаковых и бобовых культур. Помимо схожего для всех проростков положительного влияния на организм человека, проростки каждой отдельной культуры имеют свою определенную комбинацию активных веществ, витаминов и микроэлементов, что определяет специфическое воздействие и показания к применению каждого вида проростков.

В проростках пшеницы и ржи содержатся белки, углеводы, фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен, медь, ванадий и другие, витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, Е, F, биотин. Они способствуют нормальной работе мозга и сердца, облегчают последствия стрессов, улучшают состояние кожи и волос, замедляют процесс старения. Они растворяют вязкую кишечную слизь, предотвращая длительный контакт токсинов с кишечником и снижая риск развития опухолей. Особенно полезны проростки пшеницы пожилым людям и детям, беременным женщинам и кормящим



матерям, людям интенсивного умственного и физического труда. В проростках гречихи содержатся белки, углеводы, много магния, фосфора, цинка, кобальта, марганца, а также кальций, фосфор, железо, медь, бор, йод, никель, витамины группы В1, В2, В3, Н. Употребление этих проростков повышает уровень гемоглобина, укрепляет стенки кровеносных сосудов, уменьшает проницаемость и ломкость капилляров, препятствует кровоизлияниям в сетчатку глаза. Особенно они показаны при ишемической болезни сердца и гипертонии, сахарном диабете, анемиях различной природы, ангине, ревматизме и гломерулонефритах.

В проростках тыквы содержатся высококачественные (полноценные по составу и хорошо усваиваемые) белки, жиры, магний, фосфор, железо, медь, кобальт, витамины В1, С, Е, каротин. Особенно они богаты цинком, активно участвующим в работе центральной нервной системы. Употребление этих проростков благотворно влияет на репродуктивную систему, улучшает работу мочеполового тракта, обеспечивает великолепную поддержку предстательной железы, препятствует нарушению цветового зрения, особенно полезно мужчинам после 45 лет для профилактики и лечения простатита и аденомы простаты.

В проростках подсолнечника содержатся высококачественные (полноценные по составу и хорошо усваиваемые) белки и жиры, лецитин, большое количество магния, кальция, железа, а также йод, марганец, медь, фтор, кобальт, витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, D, Е, F, биотин, каротин. Они нормализуют кислотно-щелочной баланс организма, укрепляют нервную систему, способствуют сохранению хорошего зрения, улучшают состояние кожи, замедляют процесс старения. Особенно полезны проростки подсолнечника детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда. Проростки кунжута обогащены высококачественными, полноценными по составу и хорошо усваиваемыми белками и жирами, содержат больше кальция, чем любая другая растительная пища, а также магний, калий, железо, фосфор, витамины группы В, каротин. Укрепляют скелет, зубы и ногти, способствуют профилактике остеопороза. Показан при падении зрения и переломах, особенно полезен детям в период смены зубов и интенсивного роста, а также женщинам после 45 лет.

В проростках чечевицы содержатся высококачественные, полноценные по составу и хорошо усваиваемые белки, большое количество кальция, фосфора, магния, цинка, железа, селена, а также медь, витамины С, Е, F, В1, В3, В6, В9. По содержанию витамина С они превосходят большинство растительных продуктов. Способствуют кроветворению, ускоряют процессы выздоровления. Особенно полезны ослабленным и часто болеющим детям и взрослым, при анемии и большой потере крови, для профилактики бронхита и пневмонии, после перенесенных ангин и простуд.

В проростках сои содержатся высококачественные, полноценные по составу и хорошо усваиваемые белки и жиры, клетчатка, лецитин, большое количество кальция, калия, магния, железа, цинка, селена, а также фосфор, марганец, фтор, медь, кобальт, витамины С, В1, В2, В3, каротин. Содержат они полный набор аминокислот, необходимых человеку, нормализуют обмен веществ, избавляют от излишков холестерина, способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации работы печени, улучшают функции головного мозга, замедляют старение поджелудочной железы, снимают нервную раздражительность и усталость, улучшают сон. Особенно полезны проростки сои детям, пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда. В проростках гороха нут содержатся высококачественные, полноценные по составу и хорошо усваиваемые белки и жиры, клетчатка, большое количество кальция, а также магний, калий, витамин С, каротин. Эти проростки имеют низкую калорийность и высокую пищевую ценность, что хорошо при ожирении и сахарном диабете, атеросклерозе.

В проростках фасоли содержится большое количество легкоусвояемого белка, углеводов, жиров, много калия, фосфора, меди и цинка, витамины группы В и витамин С. Они обладают сахароснижающим, мочегонным и противомикробным действием. Рекомендуются при гастритах с пониженной кислотностью, при атеросклерозе и нарушениях ритма сердца, сахарном диабете.

Проростки расторопши обладают особой целебной силой и широким спектром лечебного действия. Они содержат витамины D, Е, К, F, каротин, флавоноиды, различные микроэлементы, в том числе селен и цинк. Усиливают образование и выведение желчи, повышают

защитные свойства печени по отношению к инфекции и отравлениям. Показаны при острых и хронических заболеваниях печени и желчных протоков (гепатитах, циррозах, холециститах, аномалиях строения желчного пузыря), геморрое, колитах, снижают аллергические реакции.

В проростках семян льна содержится большое количество растительного масла, каротин, углеводы, слизь. Это наиболее богатый источник незаменимых ненасыщенных жирных кислот (линолевой и линоленовой). Они оказывают обволакивающее и смягчающее средство при воспалительных и эрозивных процессах слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Действуют как легкое слабительное, снижают уровень холестерина.

В природе, попадая в землю, семена сталкиваются с множеством неблагоприятных факторов внешней среды: низкой температурой, отсутствием влаги, микробами. Все это затрудняет рост семян. Дома мы можем обеспечить подходящие условия для быстрого и эффективного проращивания семян. Вот несколько способов.

1. За сутки до приготовления определенного блюда из проростков (в расчете 50 – 100 г пшеницы на одного человека) тщательно промывают зерна проточной водой. При этом всплывающие зерна удаляют, а осевшие на дно полноценные зерна пригодны к употреблению. Зерна располагают в емкости с плоским дном (например, поднос или противень) и заливают водой таким образом, чтобы верхний слой зерен не покрывался ею полностью. Емкость покрывают бумажной салфеткой или марлей и ставят в теплое место на 24 часа, в течение которых проклюнувшиеся ростки уже могут достигать длины 1 мм.

2. Более простым способом выращивания зерновых ростков является помещение семян на влажной марле или в чайных ситечках в емкости с водой так, чтобы семена не полностью в нее погружались. Так их можно выращивать постоянно. Для этой цели замачивать зерно необходимо каждый день, чтобы, когда прорастут первые семена, последующие были уже на подходе. При выращивании на марле ее необходимо постоянно увлажнять.

3. Проростки можно вырастить в стеклянной банке. Для этого банку необходимо заполнить на треть семенами злаков и залить водой, накрыть и оставить на ночь. На второй день воду слить, зерна хорошо

промыть и снова засыпать их в банку. Накрыть марлей, завязать резинкой, перевернуть банку и поставить ее в тарелку, подложив под горлышко банки какой-либо предмет так, чтобы жидкость могла свободно стекать, а к побегам был доступ воздуха. На 4 – 5-й день проростки будут готовы.

При проращивании семян помните, что температура в помещении должна быть 22–25 °С и проращивание лучше проводить в затемненном месте. Проращение зерен до рекомендованных 1–3 мм происходит примерно за 1–2 суток, в зависимости от температуры окружающей среды и качества зерна. Можно уже использовать в пищу зерна с чуть проклюнувшимися ростками и даже просто набухшие, так как проращение зерен происходит не одновременно, а те, которые еще не проклюнулись, но уже налились соками, являются полноценным продуктом. Проращенные зерна нужно хорошо промыть под струей воды для удаления запаха, сначала теплой, затем холодной, до тех пор пока смываемая вода не станет совершенно прозрачной, так как в зернах могут развиваться грибковые микроорганизмы, вредные для человека. Зерна с явным плесневым запахом использовать не стоит. При проращивании зерна его следует поддерживать в таком состоянии, чтобы оно было не слишком сухим и не слишком влажным, так как, если оно будет слишком сухим, зародыш в нем погибнет, а если слишком влажным, то появится плесень. Не проращивайте семена слишком долго, так как проростки тогда будут жесткими и горькими на вкус. И еще помните, что некоторые проростки бобовых содержат вредные для здоровья вещества, которые при кипячении полностью разрушаются. Поэтому проростки сои и гороха, которые вы хотите употребить в чистом виде, не приготавливая какого-либо блюда, надо подвергнуть обработке в кипящей воде в течение короткого времени. Проростки фасоли золотистой, чечевицы и люцерны вы можете спокойно есть в сыром виде.

#### Хранение проростков

Проращенные зерна или блюда из них лучше употреблять сразу, но можно хранить до 3 суток. Хранить проростки нужно в холодильнике, в закрытой емкости при температуре от +2 до +8 °С и ежедневно промывать холодной кипяченой водой (кроме расторопши и льна). Для хранения таких блюд желательно добавить в качестве консервантов мед или лимон. Если при хранении в холодильнике

размолотая проращенная пшеница потемнела (окислилась), особенно в смеси с орехами или другими добавками, то ее употреблять не следует.

Проращенные семена не являются панацеей от всех заболеваний. Будучи добавленными в наш пищевой рацион, они значительно обогащают его. При этом биологически активные вещества проростков включаются в обменные процессы. У здоровых людей они препятствуют возникновению болезней, а у страдающих каким-либо заболеванием в комплексе с основным лечением значительно улучшают его течение и способствуют выздоровлению. Использовать можно различные сорта проростков в любом виде: жареными, вареными, пареными, сырыми. Однако людям, употребляющим проростки в качестве облегченной пищи, проростки следует есть сырыми, так как при температуре выше 40 °С почти все ферменты погибают, и самостоятельное переваривание веществ внутри проростка прекращается. В нашей стране наиболее доступными являются проростки семян бобовых и злаковых культур.

Проросшие в домашних условиях семена можно перемолоть на кофемолке и добавлять в различные блюда (каши, салаты, гарниры, супы) лучше всего уже готовые, чтобы не подвергать семена тепловой обработке и тем самым уберечь витамины от разрушения. Можно есть целиком, тщательно пережевывая. Можно пропустить проростки через мясорубку или миксер (как самостоятельно, так и с лимоном вместе с цедрой), добавить по вкусу мед, фрукты, орехи.

Лучшим временем для употребления является завтрак или за 15–20 минут до него, если вы пытаетесь сбросить массу тела. Рекомендуемое количество – 50 – 100 г проростков пшеницы и других культур, 10 г расторопши в сутки, детям – в 2–4 раза меньше в зависимости от возраста. Употреблять проростки рекомендуется только детям с 4–5 лет при условии переносимости злаков (отсутствии глютеновой энтеропатии).

### Первоцветы

Пожалуй, самым ценным весенним даром природы являются весенние растения. Стоит пройти немного времени после схождения снега, и поля, газоны города, лесные опушки пестреют от неисчислимого многообразия детей весны – первоцветов. Первоцветы – это растения, которые раньше всех начинают цвести или зеленеть весной. Появляются на лугах подснежники, в садах цветут абрикосы и

ранние яблони. Но не все первоцветы имеют какую-либо лекарственную ценность. Появляются в конце марта – начале апреля молодая крапива, одуванчики, горицвет, мать-и-мачеха, первоцвет лекарственный. Набухают, как на дрожжах, березовые почки. Это самые первые наши помощники в борьбе за весеннее хорошее самочувствие. Правильно применяя каждый из лекарственных первоцветов, мы можем побороть некоторые недуги и полностью погрузиться в весенние заботы. Очень важно провести заготовку этих растений именно весной. Вы все, конечно, замечали, что весна, только что появившаяся зелень имеет особый, яркий, жизнерадостный зеленый оттенок, который тускнеет уже к началу июля. Появляется он благодаря талой воде. Именно талая вода наделяет первоцветы дополнительной энергией. Просочившись в почву, вода растаявших снегов моментально усваивается растениями и дает сильнейший толчок и заряд жизненных сил для их развития.

Какой из первоцветов следует применять в той или иной ситуации, о полезных свойствах и правилах заготовки каждого из них я расскажу далее.

#### Крапива

Крапива, или крапива двудомная (*Urtica dioica*), относится к семейству крапивных, к которому относится и еще один широко распространенный в нашей стране вид – крапива жгучая. Речь пойдет о крапиве двудомной. Ареал ее распространения в нашей стране значителен. Она обитает и в зарослях кустарников, и около жилищ человека, и на берегах рек как в европейской, так и азиатской части территории нашей страны. Крапива двудомная представляет собой многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с длинным корневищем, покрытым множеством придаточных корней. Стебель прямой, ветвящийся сверху, четырехгранной формы. Листья супротивные (на стебле расположены строго друг напротив друга) с прилистниками, простые, черешковые, сердцевидной формы, по краям напоминающие крупные зубцы пилы, покрытые, как и стебель, жгучими волосками. Цветки мелкие. Женские и мужские цветки располагаются на разных растениях, что и обусловило название крапивы двудомной. Мужские цветки с 4 тычинками, женские – с одним пестиком, с сидячим рыльцем. Плод – орешек. Не смотря на то что цвести крапива двудомная начинает лишь во второй половине

июня и до осени, появляется она сразу после таяния снега, и основным лекарственным сырьем являются ее листья, а цветки и корни применяются значительно реже. Уже с середины апреля можно начать заготовку и использование первых листьев крапивы. В ее листьях обнаружены витамины К (до 400 биологических единиц на 1 г, В1, В2, С – до 150–200 мг в 1 г), пантотеновая кислота, галлусовая кислота, гликозид, уртицин, камедь, муравьиная кислота, обуславливающая ее жгучесть, а также хлорофилл, фитостерон, белковые и дубильные вещества. Кроме того, в ней содержатся протопорфирины, участвующие в синтезе гемоглобина человека, гистамин, каротиноиды (предшественники витамина А), каротин, ксантофилл, виолаксантин, соли кальция, железо. Подобный, полный разнообразия полезных веществ состав крапивы, обуславливает ее широкое применение как в народной, так и традиционной медицине. В научной медицине крапива используется главным образом как кровоостанавливающее средство при маточных, желудочных, легочных и кишечных кровотечениях. Кровоостанавливающее действие крапивы напрямую связано с входящими в его состав антигеморрагическим витамином К, С, каротином, хлорофиллом, дубильными веществами. Помимо этого хлорофилл обладает способностью повышать обмен веществ и тонус матки, ускорять регенерацию поврежденных тканей и ускорять обмен веществ. При применении крапивы наряду с кровоостанавливающим эффектом отмечается повышение уровня гемоглобина и числа эритроцитов, нормализуется овариально-менструальный цикл, уменьшается кровопотеря во время менструаций. Другим направлением применения крапивы является ее назначение при авитаминозах, так как она содержит большое количество витаминов. В сборе с другими травами крапива входит в состав желудочных, слабительных, противовоспалительных и поливитаминных сборов. В качестве сырья для использования в народной медицине крапива используется уже длительное время и в различных странах. Так в западной Европе она применялась для раздражения в курсах рефлексотерапии. В русской народной медицине она применялась как кровоостанавливающее средство при кровотечениях из носа, маточных кровотечениях. Настои и отвары крапивы применялись при болезнях печени и желчевыводящих путей, почечнокаменной болезни, дизентерии, водянке, болезнях органов дыхания, сильном кашле и

температуре, простудных заболеваниях, геморрое, суставных болях, ревматизме и подагре. Крапива применяется и как наружное средство. Она ускоряет заживление ран и препятствует их нагноению. Молодые побеги крапивы используются в приготовлении различных блюд, а листья крапивы обладают свойством сохранять скоропортящиеся продукты благодаря входящим в их состав фитонцидам. Для этого мясо необходимо хорошо обернуть в крапивные листья, а свежую рыбу, кроме этого, требуется выпотрошить и набить теми же листьями. Такая широта спектра действия весной обязательно найдет свое применение в вашей семье.

Мать – и – мачеха

Далее мне бы хотелось поговорить о замечательном первоцвете – мать-и-мачехе.

Распространено это растение широко на всей территории России. Мать-и-мачеха (*Tussilago farfara*) является многолетним травянистым растением, достигающим в высоту 15–20 см. Она имеет мясистое, ползучее корневище с многочисленными придаточными корнями. Листья мать-и-мачехи крупные, округлой сердцевидной формы, сверху темно-зеленые, гладкие, снизу пушистые, белые, отсюда и произошло двойное название этого растения. Листья появляются вскоре после цветения, которое происходит достаточно рано – в марте-апреле. Цветки мелкие желтые. Плод – семянка. Лекарственным сырьем являются листья и цветки. В своем составе листья содержат глюкозид, туссиялин, сапонины, галловую, яблочную и винную кислоты, полисахариды, инулин и декстрин, слизистые вещества, каротиноиды, витамин С и эфирные масла.

В традиционной медицине мать-и-мачеха используется как отхаркивающее, противовоспалительное, потогонное средство. Она хорошо успокаивает кашель, растворяет мокроту и усиливает ее выведение. Мать-и-мачеха входит в состав грудных сборов. В народной медицине отвары и настои из листьев применяются при болезнях органов дыхания, при воспалительных процессах слизистой желудка и кишечника, болезнях почек мочевого пузыря, водянке. Имеет место наружное применение растения. Отвары или настои листьев используются в виде обмываний, примочек, компрессов, для лечения воспалительных процессов кожи, ран, трофических язв.



Настоем или отваром можно проводить полоскания горла при заболеваниях полости рта и ангинах.

#### Одуванчик лекарственный

Всем известен пестрящий на лужайках с самого начала весны одуванчик, который обладает многочисленными полезными свойствами. Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*) является широко распространенным на всей территории России многолетним травянистым растением, достигающим в высоту 30 см. Стебель укороченный, безлистный. Листья собраны в прикорневые розетки. Корень толстый и ветвистый. Цветочные корзинки золотисто-желтые. Начинает цвести одуванчик рано в апреле. Плоды – семянка с хохолком. Лекарственным сырьем являются корни, листья, трава, сок, заготовку которых необходимо производить ранней весной.

В своем составе корни и листья содержат глюкозид тараксантин, смолу, полисахарид инулин, слизистые вещества, органические кислоты и спирты, соли кальция, фосфор, железо. В молодых листьях содержится значительное количество витамина С.

В лекарственных целях использование одуванчика происходит достаточно давно. В зарубежной медицине различных народов одуванчик применяется при заболеваниях печени, водянке, желудочно-кишечном катаре, болезнях почек и мочевого пузыря, геморрое, анемии, ревматических заболеваниях. В русской народной медицине он применяется как возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение средство. Он тонизирует организм, усиливает выделение пота и молока, обладает желчегонным и жаропонижающим действием. Применяется при авитаминозах, различных интоксикациях и укусах змей. Весенние зеленые листья входят в состав различных салатов.

#### Первоцвет лекарственный

Первоцвет (*Primula officinalis*) распространен в лесной и лесостепной зоне на европейской территории России. На территории нашей страны произрастает несколько видов первоцветов, среди которых лекарственное значение имеет лишь *Primula officinalis*. Он представляет собой многолетнее травянистое растение с коротким бурым корневищем и короткими придаточными корнями. Листья овальной формы, морщинистые, собраны в прикорневые розетки. Цветки мелкие, золотисто-желтые, содержат 5 тычинок и 1 пестик. Плод – многосемянная коробочка, окруженная остающейся чашечкой.

Семена мелкие. Цветет *Primula officinalis* в апреле-мае. Лекарственным сырьем являются цветки, корни, листья, сок. Заготовку проводят в период цветения.

В своем составе первоцвет содержит сапонины, флавоноиды, каротиноиды, эфирные масла и витамин С. Растение обладает отхаркивающим, противокашлевым, жаропонижающим и потогонным действием, что и определяет его применение в медицине. В народной медицине первоцвет применяется при женских заболеваниях, воспалительных заболеваниях различной локализации и конечно же простудных заболеваниях, а также как мочегонное, нормализующее обменные процессы и слабительное средство. Сок свежих листьев, сами листья применяются для приготовления различных салатов и при авитаминозах.

Весенний горицвет

Весенний горицвет известен еще как адонис (*Adonis vernalis*).

Многолетнее травянистое растение, распространенное в лесостепных зонах европейской территории России. Высота горицвета до 60 см. Корневище короткое, вертикальное, темно-бурого цвета. Стебли прямые, слабо ветвящиеся. Листья сидячие, разделенные на множество узких линейных долей. Цветки одиночные, крупные, с многочисленными тычинками и пестиками. Плоды – сборная семянка – морщинистые орешки с крючковатым загнутым книзу столбиком. Цветет в апреле-мае. Лекарственным сырьем является вся надземная часть растения – трава весеннего горицвета.

В состав травы входят сердечные гликозиды (цимарин и адонитоксин), спирт, адонит, сапонины, минеральные соли. В медицине препараты горицвета применяются как средства, регулирующие сердечную деятельность. Настой травы горицвета возбуждает деятельность сердца, расширяет кровеносные сосуды сердца и почек, усиливает сердечные сокращения и нормализует сердечный ритм. Входящие в его состав гликозиды в отличие от гликозидов наперстянки не накапливаются в организме и могут более длительно применяться пациентами с сердечной недостаточностью. Однако необходимо строго соблюдать рекомендуемые дозы, так как растение ядовито, и передозировка может ухудшить деятельность сердца и почек.

В народной медицине адонис длительно применялся при сердечных, почечных и простудных заболеваниях, малярии, колитах, судорогах, истерии и как мочегонное средство при отеках сердечного происхождения.

#### Береза

Береза бородавчатая, или белая повислая (*Betula verrucosa*), является однодомным деревом с белой корой и черными чечевичками на ней. Листья почти ромбовидной формы. Цветки однополые – собранные в соцветия сережки, цветет в мае – июне. Плоды – крылатые орешки. Распространена береза широко в лиственных и смешанных лесах, лесопосадках. Применяемыми частями служат почки, молодые листья, березовый сок, которые запасают до цветения.

Почки березы содержат смолу, эфирные масла, дубильные вещества, сапонины, витамин С, виноградный сахар. Молодые листья – каротин, дубильные вещества, витамин С, эфирные масла, органические спирты, фолиентерол и фитонциды.

Настои и отвары почек березы обладают мочегонным, потогонным, желчегонным, обезболивающим и ранозаживляющим свойствами. Отвар и настой, а также спиртовую настойку почек применяют при сердечных отеках, заболеваниях мочевого пузыря, ревматическом воспалении суставов. В народной медицине препараты почек использовались как глистогонные средства, применялись при язве желудка, при заболеваниях почек, при простудных заболеваниях, при женских проблемах. Сок березы использовался при подагре и ревматизме, при авитаминозах. Листья березы используются для приготовления ванн и компрессов при суставных проявлениях ревматических болезней.

#### Медуница лекарственная

Одной из последних весной цветет медуница или легочница, еще один весенний дар природы.

Медуница лекарственная (*Pulmonaria officinalis*) является многолетней травой с прямым стеблем, ланцетовидными шершавыми листьями. Цветки мелкие фиолетово-синие. Плоды – мелкие орешки. Распространена медуница на всей европейской территории России в лесной зоне. Цветет медуница в мае, применяемым сырьем являются трава и листья, заготавливаемые до цветения.

В траве медуницы содержатся дубильные вещества, слизь, полифенолы, каротин, витамин С, рутин и множество микроэлементов, преимущественно марганец.

Медуница довольно широко применяется при лечении различных заболеваний.

Благодаря входящим в состав травы микроэлементам стимулируется обмен веществ и кроветворение. Она обладает обволакивающим, вяжущим, легким мочегонным действием, противовоспалительным и ранозаживляющим действием, для чего раны промывают крепким настоем травы.

Настои травы применяются при болезнях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, при воспалении почек, женских болезнях, геморрое. Свежая трава приятна на вкус и используется в качестве ингредиента витаминных салатов.

## **Глава 2. Весеннее лечение первоцветами и лекарственными травами**

В этой главе я расскажу о том, какие сборы с применением первоцветов можно использовать при тех или иных заболеваниях и профилактику каких болезней стоит проводить весной. Расскажу о дозах и способах применения каждого из лекарственных растений. Вновь прошу вас правильно соблюдать дозировки и правила применения всех препаратов во избежание побочных действий. Советую также проводить приготовление водных настоев и отваров с применением талой воды, что может способствовать усилению эффекта. Кроме того, хотелось бы посоветовать с осторожностью отнестись к приему лекарственных трав лицам, имеющим аллергию на растительные компоненты, особенно детям. Людям с аллергией на любой компонент ниже перечисленных сборов категорически запрещается использовать этот компонент сбора, а для применения других трав обязательно следует посоветоваться со специалистом. Не следует также применять готовые препараты, ежедневный объем которых превышает 400–500 мл, лицам, имеющим противопоказания к потреблению большого количества жидкости. Детям грудного возраста применение препаратов первоцветов возможно только с разрешения педиатра. Готовые водные лекарственные препараты (настои и отвары) в возрасте 1,5–3 лет использовать в количестве, равном 0,2 дозы, рекомендуемой в рецептах; в возрасте от 3 до 6 лет использовать 0,3 дозы, рекомендуемой в рецептах; в возрасте 7 до 10 лет – 0,5 дозы; в возрасте 11–13 лет – 0,6 дозы. С 14-летнего возраста возможно применение препаратов в полной дозе.

Заболевания уха, горла, носа и дыхательных путей

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи, 15 г цветков мальвы лесной, 10 г лепестков розы, 5 г коры дуба, 10 г цветков коровяка, 5 г листьев шалфея лекарственного, 5 г корня валерианы, 1 л кипятка.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить на ночь кипятком. Утром подогреть, не доводя до кипения

Применение. Теплым настоем до 6–7 раз в сутки прополаскивать горло. На ночь на шею можно наложить компресс и тепло укрыться.

Требуется: 1 часть листьев мать-и-мачехи, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть листьев эвкалипта, 1 часть цветков ноготков, 300 мл кипятка.

Приготовление. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Кипятить 2 минуты. Настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить.

Применение. Полоскать 2 раза в сутки, утром и вечером после приема пищи, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором с 26 °С, постепенно охлаждая на 1 °С в сутки, и довести до 16 °С. Затем месяц полоскать при 15–16 °С таким раствором. Подобное полоскание позволяет снять воспаление горла и закалить его.

Требуется: 20 г цветков календулы, 15 г травы фиалки трехцветной, 10 г травы череды трехраздельной, 3 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 15 г сбора залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Использовать для ингаляций при остром ларингите (воспалении гортани). Длительность одной процедуры ингаляции – 5 минут. Применять до выздоровления.

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи, 15 г листьев шалфея лекарственного, 15 г цветков ромашки аптечной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 15 минут и процедить.

Применение. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в сутки после приемов пищи при весеннем обострении хронического ларингита.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г листьев брусники обыкновенной, 200 мл воды.

Приготовление. 15 г сбора залить водой, настоять 15–20 минут и процедить. Применение. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в день после приемов пищи, при остром фарингите (воспалении глотки).

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи, 15 г листьев эвкалипта, 15 г листьев шалфея лекарственного, 15 г коры дуба, 15 г листьев мяты перечной, 200 мл воды.

Приготовление. 20 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в день после приемов пищи при остром фарингите.

Требуется: 20 г цветков бузины черной, 20 г травы душицы обыкновенной, 15 г листьев шалфея лекарственного, 3 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 120 мл кипятка.

Приготовление. 10 г сбора залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в день после приема пищи, при весеннем обострении хронического фарингита.

Требуется: 15 г листьев шалфея лекарственного, 10 г листьев малины обыкновенной, 3 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 3 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 15 минут и процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в день после приемов пищи при весеннем обострении хронического фарингита.

Требуется: 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 3 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл кипятка. Приготовление. 20 г сбора залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в день после приема пищи при весеннем обострении хронического фарингита.

Требуется: 25 г листьев мать-и-мачехи, 20 г листьев малины обыкновенной, 20 г листьев просвирника лесного, 30 г листьев шалфея лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 3 ч. л. сбора залить кипятком. Настоять и процедить. Применение. Использовать для полоскания горла 4 раза в сутки после приемов пищи при острых и весенних обострениях хронических воспалительных заболеваний горла.

Требуется: 5 г плодов фенхеля, 15 г корневищ лапчатки прямостоячей, 15 г корней алтея лекарственного, 15 г листьев шалфея лекарственного, 4 ч. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить водой, настаивать 5 часов, довести до кипения. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Использовать теплым для полоскания горла 4 раза в сутки после приемов пищи, при острых и весенних обострениях хронических воспалительных заболеваний горла.

Требуется: 5 г плодов фенхеля, 15 г листьев шалфея лекарственного, 15 г листьев мяты перечной, 15 г цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление. Все хорошо измельчить и перемешать. 1 ч. л. сбора залить кипятком. Настоять, процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного. Применение. Использовать теплый настой для полоскания горла 4 раза в сутки после приемов пищи, при острых и весенних обострениях хронических воспалительных заболеваний горла.

Требуется: 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть травы душицы, 1 часть травы кипрея узколистного, 3 ст. л. настойки березовых почек, 500 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить, добавить настойку березовых почек. Применение. Выпивать по 100–200 мл 2 раза в сутки при ангинах, сопровождающихся головной болью и температурой.

Артриты подагрический, ревматический, ревматоидный, реактивный. Нередко обострение этих заболеваний происходит именно в весенний период. Часто именно местное лечение приносит улучшение самочувствия.

Требуется: 25 г почек березы белой, 6 ст. л. сока одуванчика лекарственного, 500 мл водки.

Приготовление. Березовые почки настоять в водке в течение 7 суток.

Добавить сок одуванчика лекарственного.

Применение. Натирать суставы 2 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 20 г цветков каштана конского, 6 ст. л. сока одуванчика лекарственного, 500 мл водки.



Приготовление. Цветки каштана настоять в водке 7 суток. Добавить сок одуванчика лекарственного.

Применение. Натирать суставы 2 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 100 г свежих листьев березы повислой, 1 л кипятка. Приготовление. 100 г свежих листьев березы повислой залить кипятком. Приготовить ванночки в какой-либо емкости.

Применение. Опускать в полученный настой пораженные суставы – дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 1 часть корней лопуха большого, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть листьев брусники, 1 часть травы вереска обыкновенного;

1 часть травы багульника болотного, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить водой. Приготовить отвар на водяной бане.

Применение. Опускать в полученный отвар пораженные суставы – дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 30 г листьев березы белой, 30 г травы тысячелистника обыкновенного, 30 г травы дымянки лекарственной, 30 г плодов можжевельника обыкновенного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, настоять 15 минут и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 15 г листьев березы повислой, 15 г травы фиалки трехцветной, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г травы дрока красильного, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить. Применение. Принимают по 100 мл 4 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи; 20 г корней лопуха большого, 10 г коры ивы, 10 г листьев толокнянки обыкновенной, 10 г цветков бузины черной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 15 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 20 г листьев крапивы двудомной, 30 г цветков липы, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г листьев брусники обыкновенной, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить. Применение. Принимать по 60 – 100 мл 3 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи, 15 г травы лабазника вязолистного, 15 г цветков клевера лугового, 15 г травы хвоща полевого, 15 г травы вереска обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимают по 60 мл 3 раза в сутки, как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 10 г цветков липы мелколистной, 20 г травы мелиссы лекарственной, 10 г листьев смородины черной, 500 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 200 мл 2–3 раза в сутки, как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи, 15 г травы горца птичьего (спорыш), 15 г травы череды трехраздельной, 15 г цветков лаванды, 15 г листьев кипрея узколистного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить. Применение. Принимают по 50 мл 3–4 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г цветков липы, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г корней солодки голой, 10 г листьев толокнянки обыкновенной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 20 г цветков клевера лугового, 20 г цветков сирени обыкновенной, 20 г травы татарника колючего, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 3 часа и процедить. Применение. Принимают по 50 мл 3–4 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 15 г листьев березы, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г цветков липы, 15 г цветков бузины черной, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи, 30 г коры ивы, 15 г корневищ аира болотного, 15 г листьев брусники обыкновенной, 15 г листьев шалфея лекарственного, 15 г травы зверобоя продырявленного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 50 мл 3–4 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 10 г травы крапивы двудомной, 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 20 г травы хвоща полевого, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 10 г коры крушины ломкой, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимать по 60 – 100 мл 3 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 20 г почек березы повислой, 30 г почек сосны обыкновенной, 30 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г почек тополя черного, 10 г травы хвоща полевого, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить

кипятком, настоять 3 часа и процедить. Применение. Принимать по 50 мл 3–4 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 10 г корней одуванчика лекарственного, 15 г цветков ромашки аптечной, 10 г плодов можжевельника обыкновенного, 10 г корней лопуха большого, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г травы репешка обыкновенного, 500 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, кипятить 15–20 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 20 г листьев крапивы двудомной, 30 г листьев брусники обыкновенной, 30 г травы лабазника вязолистного, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г цветков липы, 20 г цветков бузины черной, 10 г травы хвоща полевого, 500 мл воды.

Приготовление. 10 г сбора залить холодной водой, настоять 12 часов, нагреть до кипения, опять настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 2 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 10 г листьев крапивы двудомной, 50 г плодов шиповника майского, 15 г листьев березы повислой, 15 г коры ивы, 15 г цветков календулы, 15 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы хвоща полевого, 10 г листьев брусники обыкновенной, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, оставить на 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 60 – 100 мл 3–4 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 20 г листьев крапивы двудомной, 40 г травы хвоща полевого, 40 г листьев березы повислой, 40 г коры ивы, 20 г цветков бузины черной, 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 10 г цветков календулы, 10 г коры крушины ломкой, 10 г цветков василька синего, 500 мл воды. Приготовление. 15 г сбора залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 50 г плодов смородины черной, 50 г коры ивы, 25 г травы пустырника, 20 г корней девясила высокого, 15 г листьев шалфея лекарственного, 15 г травы хвоща полевого, 15 г цветков бузины черной, 10 г травы вереска обыкновенного, 10 г листьев ежевики сизой, 10 г плодов боярышника, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, оставить на 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 60 – 100 мл 3–4 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 30 г почек березы повислой, 50 г травы багульника болотного, 30 г травы зверобоя продырявленного, 30 г цветков ромашки аптечной, 30 г соплодий хмеля обыкновенного, 30 г корней девясила высокого, 20 г травы донника лекарственного, 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г корней щавеля конского, 20 г цветков липы, 10 г листьев мяты перечной, 10 г плодов укропа душистого, 500 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить в термосе кипятком, настоять 6 часов и процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 25 г листьев мать-и-мачехи, 25 г корней стальника колючего, 25 г травы мыльнянки лекарственной, 25 г весенних побегов паслена черного, 25 г коры ивы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 10 минут и вновь довести до кипения, процедить.

Применение. Принимать 600 мл в сутки как дополнительное лечение воспалительных заболеваний, протекающих с суставным синдромом.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 5 г луковиц безвременника осеннего, 10 г корней переступня двудомного, 10 г корней горечавки желтой, 10 г цветков ромашки аптечной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить водой и кипятить 15 минут. Процедить. Применение. Принимать по 200 мл в сутки с разрешения лечащего врача, так как передозировка отваром опасна. Применять как дополнительное лечение при воспалительных заболеваниях, протекающих с суставным синдромом.

#### Бронхиты и трахеиты

Часто остановить начавшуюся инфекцию быстро не удастся, и она спускается вниз по дыхательным путям, вызывая их воспаление.

Требуется: 2 г корневищ копытня европейского, 2 г свежей травы будры плющевидной, 2 г корней репешка обыкновенного, 4 ст. л. первоцвета лекарственного, 0,5 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипящей водой, затем кипятить 20 минут на водяной бане. Процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Принимать глотками 400 мл в сутки при острых бронхитах и трахеитах.

Требуется: 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть цветков мать-и-мачехи, 1 часть сухих корней окопника лекарственного, 1 часть цветков липы, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть корневищ пырея ползучего, 1 часть травы коровяка обыкновенного (медвежье ушко), 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Выпивать 400 мл теплого настоя в сутки при острых бронхитах.

Требуется: 20 г листьев первоцвета лекарственного, 20 г цветков гречихи, 1 л воды.

Приготовление. 40 г сбора залить водой. Приготовить отвар на водяной бане.

Применение. Выпивать в сутки до 500 мл отвара, при острых бронхитах с затрудненным отделением мокроты.

Требуется: 5 г корневищ гравилата городского, 5 г листьев первоцвета лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа, процедить. Применение. Выпивать в 3–4 приема за сутки при бронхите с обильной мокротой. Лучшего результата можно добиться, если принимать настой одновременно с горчичным медом.

Требуется: 5 г листьев мать и мачехи, 5 г цветов черной бузины, 5 г травы спорыша (горца птичьего), 200 мл кипятка.

Приготовление. Сбор залить кипятком. Настоять, укутав, в течение 1 часа, процедить.

Применение. Пить 3 раза в сутки при остром бронхите.

Требуется: 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы душицы, 2 части цветков ромашки аптечной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить крутым кипятком.

Настоять, укутав, в течение 5–6 часов, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки перед едой в теплом виде при бронхитах для лучшего отделения мокроты.

Требуется: 3 части листьев багульника болотного, 2 части листьев крапивы двудомной, 2 части корней солодки голой, 1 л кипятка.

Приготовление. 70 г сбора залить кипятком, настоять ночь в теплом месте (можно в термосе), утром выдержать 25 минут на водяной бане при слабом кипении воды, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 5–6 раз в день до улучшения дыхания при острых бронхитах (1–2 дня), переходя затем на прием столовыми ложками.

Требуется: 1 часть корней солодки голой, 1 часть корней фиалки трехцветной, 4 части – травы тимьяна обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час, процедить. Применение. Принимать 200 мл настоя за день в четыре приема, использовать при острых бронхитах для улучшения бронхиальной проходимости.

Требуется: 2 части травы медуницы лекарственной, 1 часть травы мяты перечной, 1 часть корней солодки голой, 1 часть плодов тмина обыкновенного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы череды трехраздельной, 300 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить холодной кипяченой водой, выдержать 30 минут на кипящей водяной бане, настоять 30 минут, процедить. Применение. Принимать по 50 – 100 мл 4 раза в день при острых бронхитах.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 1 часть плодов аниса, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть травы тимьяна, 1 часть корней солодки голой, 1 часть почек сосны, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Применение. Принимать 200 мл настоя за день в четыре приема, использовать при острых бронхитах для улучшения бронхиальной проходимости.

Люди, страдающие хроническими заболеваниями легких, в весенние периоды нередко отмечают обострения болезней. Для того чтобы ускорить выздоровление, как дополнительное лечение можно применять один из ниже приведенных рецептов. При хронических заболеваниях органов дыхания фитотерапию рекомендуется проводить длительно, до 3–4 месяцев с момента исчезновения основных симптомов болезни. Важно при этом отказаться от курения, больше времени проводить на чистом свежем воздухе.

Требуется: 10 г лепестков дикого мака, 5 г корней бедренца, 4 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 400 мл кипятка.

Приготовление. Сбор залить кипятком, в течение ночи настоять в термосе, добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Начиная с утра и в течение дня, пить по большому глотку ежечасно при хронических бронхитах с сильным кашлем.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы душицы, 1 часть цветков ромашки аптечной, 0,5 л кипятка.

Применение. 2 ст. л. сбора залить крутым кипятком. Настоять, укутав, в течение 5–6 часов, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки перед едой в теплом виде при сухом бронхите и при весенних обострениях хронических бронхитов.

Требуется: 2 части травы медуницы лекарственной, 4 части травы багульника, 1 часть почек березы повислой, 2 части травы душицы, 1 часть листьев крапивы двудомной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Все хорошо измельчить и смешать. 2 ст. л. сбора залить крутым кипятком. Кипятить 10 минут. Настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в день после еды. Применяется при весенних обострениях хронических бронхитов.

Требуется: 60 г почек березы повислой, 40 г травы эфедра, 200 г цветков ромашки аптечной, 200 г травы багульника, 500 мл кипятка.



Приготовление. Все хорошо измельчить и смешать. 2 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять, укутав, в течение 5 часов, процедить. Применение. Пить по 100 мл 3 раза в сутки перед едой в теплом виде. Применяется при весенних обострениях хронических бронхитов с астматическим компонентом.

Требуется: 2 части листьев мать-и-мачехи, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть листьев березы повислой, 1 часть травы багульника, 1 часть травы душицы, 3 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 400 мл кипятка. Приготовление. 10 г сбора залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, отжать, добавить сок первоцвета лекарственного. Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки во время еды при весенних обострениях хронических бронхитов.

Требуется: 40 г корней алтея, 15 г корней солодки голой, 20 г листьев мать-и-мачехи, 10 г плодов фенхеля, 10 г цветков коровяка, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз. Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 5 г травы донника лекарственного, 5 г плодов фенхеля, 5 г листьев мяты перечной, 5 г травы тимьяна, 10 г листьев подорожника большого, 10 г корней алтея, 10 г корней солодки голой, 20 г листьев медуницы лекарственной, 20 г листьев мать-и-мачехи, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз. Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 3 части корней девясила высокого, 3 части цветков календулы, 5 частей листьев подорожника большого, 5 частей травы чабреца, 5 частей листьев мать-и-мачехи, 200 мл воды.

Приготовление. 5 г сбора залить водой, кипятить 15 минут. Процедить. Применение. Принимать по 50 мл через 3–4 часа. Рекомендуется при затяжном весеннем обострении хронического бронхита.

Требуется: 1 часть травы багульника, 1 часть шишек ольхи, 1 часть травы душицы, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 2 части травы шалфея лекарственного, 3 части плодов рябины, 200 мл воды.

Приготовление. 5 г сбора залить водой, кипятить 15 минут, отжать.

Процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при затяжном весеннем обострении хронического бронхита.

Требуется: 1 часть листьев первоцвета лекарственного, 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть почек березы повислой, 1 часть травы багульника болотного, 1 часть плодов лимонника китайского, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, прогреть на водяной бане при слабом кипении воды, плотно закрыв крышкой, 15 минут, настоять 45 минут.

Процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. настоя каждые 3 часа 1–2 дня до начала откашливания, затем 2–3 недели по 1–2 ст. л. 4 раза в сутки – до выздоровления.

Требуется: 5 г листьев мать-и-мачехи, 5 г цветков коровяка, 10 г цветков просвирника лесного, 10 г цветков мака самосейки, 10 г травы тимьяна, 5 г плодов аниса, 10 г корней алтея лекарственного, 25 г корней солодки гладкой, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз.

Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 5 г цветков первоцвета лекарственного, 2 г цветков просвирника лесного, 2 г цветков мака самосейки, 2 г цветков коровяка, 2 г плодов аниса, 10 г корней алтея лекарственного, 30 г корней солодки гладкой, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз. Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних

обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 20 г цветков первоцвета лекарственного, 20 г травы шандры обыкновенной, 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы вероники лекарственной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз.

Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 10 г травы медуницы лекарственной, 10 г семян пажитника сеного, 10 г плодов фенхеля, 10 цветков бузины черной, 20 г цветков липы, 20 г травы фиалки трехцветной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз.

Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 10 г цветков первоцвета лекарственного, 5 г корней истода большого, 10 г листьев подорожника большого, 30 г травы вероники лекарственной, 40 г травы фиалки трехцветной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз. Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы хвоща полевого, 40 г цветков первоцвета лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз.

Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г листьев медуницы лекарственной, 20 г листьев подорожника большого, 20 г корней солодки гладкой, 20 г травы фиалки душистой, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз.

Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г плодов аниса, 20 г плодов фенхеля, 20 г корней первоцвета лекарственного, 20 г корней солодки гладкой, 20 г травы пикульника, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы лишая исландского, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз. Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы шандры лекарственной, 40 г корней алтея лекарственного, 40 г травы лишая исландского, 20 г листьев вахты трехлистной, 10 г корней копытня, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, процедить после остывания.

Применение. Выпить отвар в течение суток глотками за несколько раз.

Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 30 г листьев мать-и-мачехи, 30 г корней девясила высокого, 30 г корней первоцвета лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, варить 5 минут, процедить. Применение. Отвар выпить в течение суток глотками за несколько раз. Принимать при остром бронхите и трахеите, при весенних обострениях хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 40 г листьев подбела лекарственного, 40 г цветков коровяка, 30 г цветков мака-самосейки, 20 г цветков бузины черной, 20 г цветков липы, 20 г корней первоцвета лекарственного, 20 г травы

медуницы лекарственной, 40 г травы зверобоя продырявленного, 30 г цветков гречихи посевной, 40 г цветков мальвы лесной, 30 г побегов паслена черного, 1 л кипятка. Приготовление. 4 ст. л. сбора залить кипятком, приготовить отвар на водяной бане за 5 часов.

Применение. Пить глотками в течение суток, при этом рекомендуется соблюдать постельный режим. Используется как отхаркивающее средство при любых заболеваниях органов дыхания.

Требуется: 15 г листьев первоцвета лекарственного, 15 г травы багульника болотного, 15 г травы душицы обыкновенной, 15 г листьев подорожника большого, 15 г листьев эвкалипта, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимать по 50–60 мл 3–4 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г корней девясила высокого, 10 г плодов аниса обыкновенного, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г травы тимьяна ползучего, 200 мл воды.

Приготовление. 4 ч. л. сбора залить водой комнатной температуры, настоять 2 часа, кипятить 5 минут и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 20 г корней алтея лекарственного, 20 г корней солодки голой, 20 г листьев шалфея лекарственного, 10 г почек сосны обыкновенной, 10 г плодов тмина обыкновенного, 3 ст. л. сока листьев мать-и-мачехи, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут и процедить. Добавить сок листьев мать-и-мачехи.

Применение. Принимать по 60 мл 3–4 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 20 г плодов аниса обыкновенного, 20 г плодов шиповника, 20 г листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 10 г коры ивы белой, 10 г цветков бузины черной, 200 мл воды.

Приготовление. 4 ч. л. сбора залить водой комнатной температуры, настоять 2 часа, кипятить 5 минут и процедить.

Применение. Принимают по 60 мл 3 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 15 г почек березы белой, 15 г плодов аниса обыкновенного, 15 г травы багульника болотного, 15 г почек сосны обыкновенной, 15 г травы душицы обыкновенной, 200 мл воды.

Приготовление. 20 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 50–60 мл 3–4 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 10 г травы медуницы лекарственной, 10 г травы иссопа лекарственного, 10 г цветков клевера лугового, 10 г плодов аниса обыкновенного, 10 г травы тимьяна ползучего, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить. Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 10 г почек сосны обыкновенной, 10 г листьев эвкалипта, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г корней девясила высокого, 10 г листьев мать-и-мачехи, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 15 г травы медуницы лекарственной, 15 г корневищ синюхи голубой, 15 г корней дягиля лекарственного, 15 г травы котовника кошачьего, 15 г травы багульника болотного, 15 г корней любистка лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 15 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 50–60 мл 3–4 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 20 г почек березы белой, 20 г корней солодки гладкой, 20 г травы душицы обыкновенной, 20 г листьев подорожника

большого, 20 г листьев шалфея лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 30 г корней девясила высокого, 30 г травы хвоща полевого, 30 г травы горца птичьего (спорыша), 10 г травы душицы обыкновенной, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г корневищ лапчатки прямостоячей, 3

ст. л. сока мать-и-мачехи, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить. Добавить сок листьев мать-и-мачехи.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Требуется: 10 г корней девясила высокого, 10 г плодов аниса обыкновенного, 10 г почек сосны обыкновенной, 10 г цветков календулы, 10 г листьев шалфея лекарственного, 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г листьев эвкалипта, 10 г листьев мяты перечной, 10 г листьев подорожника большого, 200 мл воды.

Приготовление. 10 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить и кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема.

Применение. Принимать по 60 – 100 мл 3 раза в сутки как средство, улучшающее бронхиальную проходимость при обострении хронических заболеваний органов дыхания.

Грипп и ОРВИ

Требуется: 20 г цветков первоцвета лекарственного, 10 г листьев березы повислой, 1 л воды.

Приготовление. Залить весь сбор водой и 4 часа держать отвар на водяной бане. Процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в сутки. Рекомендуется при всех проявлениях простудных болезней.

Требуется: 1 часть травы золототысячника зонтичного, 1 часть листьев первоцвета лекарственного, 1 часть цветков ромашки

аптечной, 1 часть листьев бобовника, 600 мл кипятка.

Приготовление. 4 ст. л. смеси залить кипятком, приготовить отвар на водяной бане в течение 3 часов, добавить кипятком до исходного объема.

Процедить.

Применение. Принимать по 600 мл отвара в сутки. При этом вечером, перед сном, выпить 100 мл горячей водки, нагретой с 1 ст. л. меда.

Требуется: 5 г травы весеннего горюцвета, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. свежего измельченного растения залить кипятком.

Приготовить отвар на водяной бане. Процедить.

Применение. Рекомендуется принимать по 1 ст. л. отвара не чаще чем через 1 час.

Требуется: 50 г сухих ягод шиповника, 5 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 1 л воды.

Приготовление. Растолочь 5 ст. л. ягод и залить холодной водой. Поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 10 минут. Настоять, укутав, в течение 8 – 10 часов, процедить и добавить сок первоцвета лекарственного. Применение. Пить с утра по 200 мл каждые 2–3 часа в течение суток. Пить с медом, вареньем, сахаром. Желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать рот теплой водой, так как аскорбиновая кислота влияет на эмаль зубов. Рекомендуется при гриппе пить шиповник в течение недели, постепенно снижая количество приемов.

Требуется: 1 часть цветков липы, 1 часть плодов малины обыкновенной, 5 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 400 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Пить горячим на ночь по 200–400 мл при гриппе и других простудных заболеваниях.

Требуется: 40 г листьев мать-и-мачехи, 40 г сухих плодов малины обыкновенной, 400 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить.



Применение. Пить горячим на ночь по 200–400 мл при гриппе и других простудных заболеваниях.

Требуется: 1 часть листьев первоцвета лекарственного, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть цветков липы мелколистной, 400 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить.

Применение. Пить горячим на ночь по 200–400 мл при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой.

Требуется: 1 часть цветков липы мелколистной, 1 часть цветков бузины черной, 5 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл кипятка. Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 5 – 10 минут. Процедить и добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Выпить горячим в один прием при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой.

Требуется: 1 часть листьев земляники лесной, 1 часть плодов земляники лесной, 1 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, довести до кипения, остудить до 40 °С, процедить и добавить сок первоцвета лекарственного. Применение. Отвар принимать по 200 мл 3–4 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем и потерей голоса.

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи, 15 г цветков бузины черной, 15 г цветков липы мелколистной, 15 г листьев мяты перечной, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3–4 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г цветков липы мелколистной, 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы зверобоя продырявленного, 400 мл кипятка.

Приготовление. 10 г сбора залить кипятком, настоять 6 часов и процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой.

Требуется: 15 г листьев первоцвета лекарственного, 15 г плодов малины обыкновенной, 15 г листьев липы мелколистной, 15 г травы душицы обыкновенной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3–4 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой.

Требуется: 15 г травы медуницы лекарственной, 15 г цветков бузины черной, 15 г цветков коровяка, 15 г цветков липы мелколистной, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3–4 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы душицы обыкновенной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 10 г сбора залить кипятком, настоять 6 часов и процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой.

Требуется: 15 г травы медуницы лекарственной, 30 г плодов малины обыкновенной, 10 г корневищ сабельника болотного, 10 г коры ивы белой, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры.

Требуется: 10 г травы медуницы лекарственной, 10 г цветков липы мелколистной, 10 г травы вероники лекарственной, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры.

Требуется: 15 г листьев первоцвета лекарственного, 15 г цветков клевера лугового, 15 г листьев вербены лекарственной, 15 г цветков бузины черной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимать по 60 мл 3–4 раза в сутки, при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры.

Требуется: 1 часть корней одуванчика лекарственного, 1 часть сухих плодов шиповника, 1 часть корней цикория, 1 часть ягод калины, 0,5 части цветков клевера лугового, 3 ст. л. гречишного меда, вода.

Приготовление. Сбор хорошо перемешать. 3 ст. л. сбора залить крутым кипятком в термосе, дать настояться 2–3 часа, затем процедить, добавить гречишный мед.

Применение. Принимать по 100 мл 3–4 раза в сутки в период начинающейся простуды.

Требуется: 30 г лепестков мака-самосейки, 20 г цветков бузины черной, 20 г цветков липы мелколистной, 20 г цветков коровяка, 30 г цветков мальвы лесной, 20 г цветков мать-и-мачехи, 20 г цветков гречихи посевной, 30 г травы медуницы лекарственной, 4 ст. л. настойки березовых почек, 1 л кипятка.

Приготовление. 40 г сбора залить кипятком, приготовить отвар на водяной бане в течение 4 часов, процедить. Добавить настойку березовых почек. Применение. Пить каждый час по 50 мл. Рекомендуются как народное средство при сильном простудном кашле. Необходимо соблюдать постельный режим, так как отвар обладает потогонными свойствами.

Требуется: 25 г листьев первоцвета лекарственного, 25 г травы багульника болотного, 1 л кипятка.

Приготовление. 25 г сбора залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить. Применение. Принимать по 100 мл 5–6 раз в сутки при простуде. Рекомендуются длительное применение (1,5–2 недели) для лечения гриппа и других простудных заболеваний.

Требуется: 25 г травы багульника болотного, 20 г листьев крапивы двудомной, 1 л кипятка.

Приготовление. Все мелко нарезать, смешать. Залить сбор кипятком.

Настоять, укутав, в течение 3 часов, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 5–6 раз в день для лечения гриппа и других простудных заболеваний.

Требуется: 1 часть травы буквицы лекарственной, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы шалфея лекарственного, 4 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять, укутав, в течение 30–40 минут, процедить и добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. На ночь выпить 400–600 мл горячего настоя с гречишным медом, а в течение суток пить, как чай. Используется для лечения гриппа и других простудных заболеваний. Если простуда с головной болью, то в сбор необходимо добавить 1 часть листьев мяты перечной, не меняя способа приготовления настоя.

Требуется: 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть сухих плодов малины обыкновенной, 1 часть травы душицы обыкновенной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Пить теплым по 100 мл 3–4 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры.

Требуется: 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть коры ивы белой, 1 часть плодов аниса обыкновенного, 1 часть цветков липы мелколистной, 1 часть сухих плодов малины обыкновенной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 5 минут, процедить. Применение. Пить по 200 мл горячего отвара на ночь при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры.

Требуется: 2 части листьев мать-и-мачехи, 2 части коры ивы белой, 1 часть травы душицы обыкновенной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 20 минут, процедить.

Применение. Пить горячим как чай 3–4 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры.

Требуется: 1 часть цветков первоцвета лекарственного, 1 часть цветков терновника, 1 часть цветков коровяка, 1 часть цветков

ромашки аптечной, 1 часть цветков липы мелколистной, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть коры ивы белой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и настоять 15 минут, процедить.

Применение. Пить горячим 2–3 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры.

Требуется: 20 г листьев первоцвета лекарственного, 20 г плодов аниса обыкновенного, 20 г травы полыни горькой, 30 г листьев вахты трехлистной, 30 г коры ивы белой, 30 г цветков липы мелколистной, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 200–400 мл горячего отвара 2 раза в сутки при гриппе и других простудных заболеваниях, сопровождающихся стойким повышением температуры.

#### Коклюш

Хотя большинство населения привито от коклюша, ослабленные люди могут весной заразиться этим заболеванием. В настоящее время даже взрослое население стало подвержено коклюшу. Коклюшный кашель очень изнуряет. Справиться с заболеванием помогут следующие рецепты.

Требуется: 25 г травы багульника болотного, 15 г листьев крапивы двудомной, 1 л кипятка.

Приготовление. Все мелко нарезать и хорошо смешать. Заварить сбор кипятком. Настоять, укутав, в течение 3 часов, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 5–6 раз в день. Детям до 10 лет при коклюше принимать по 1 ч. л. 3–5 раз в день.

Требуется: 1 часть почек сосны, 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить холодной водой. Настоять 2 часа. Затем кипятить 5 минут, настоять 15 минут, процедить.

Применение. Выпить настой в течение дня в 3 приема.

Требуется: 10 г травы чабреца, 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г корней девясила высокого, 10 г плодов аниса обыкновенного, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ч. л. смеси залить холодной водой. Настоять 2 часа. Затем кипятить 5 минут, настоять 15 минут, процедить.

Применение. Выпить настой в течение суток в 3 приема.

Требуется: 1 часть травы росянки круглолистной, 1 часть травы фиалки полевой (иван-да-марьи), 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 400 мл кипятка.

Приготовление. 3 ч. л. сбора залить кипятком и настоять 3–4 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз сутки. Эффективное средство против кашля при коклюше.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Сердечная недостаточность, гипертония

Первоцветы могут также помочь в лечении заболеваний органов кровообращения. Изменяющееся весной магнитное поле Земли доставляет немало проблем состоянию здоровья людей, страдающих гипертонией и сердечной недостаточностью. Применение растительных препаратов, содержащих компоненты первоцветов поможет лучше преодолеть возникающие проблемы со здоровьем. Вот некоторые рецепты.

Требуется: 15 г цветков ландыша майского, 15 г травы адониса весеннего, 15 г листьев толокнянки обыкновенной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать данную дозу 3–5 раз в день при сердечной недостаточности.

Требуется: 20 г травы адониса весеннего, 20 г травы пустырника, 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать данную дозу 3–5 раз в день при сердечной недостаточности.

Требуется: 25 г цветков боярышника, 15 г травы адониса весеннего, 10 г травы хвоща полевого, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать данную дозу 3–5 раз в день при сердечной недостаточности.

Требуется 15 г травы адониса весеннего, 15 г корневищ валерианы лекарственной, 15 г березы белой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать данную дозу 3–5 раз в день при сердечной недостаточности.

Требуется: 1 часть травы адониса весеннего, 2 части цветков боярышника, 2 части листьев березы повислой, 1 часть травы пустырника пятилопастного, 2 части травы сушеницы, 1 часть травы хвоща полевого, 500 мл кипятка. Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить кипятком. Настоять, укутав, в течение 5–6 часов, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2 стадии и при симптоматических гипертензиях, осложненных сердечной недостаточностью 1 и 2 степени в стадии компенсации и неполной компенсации.

Требуется: 1 часть травы адониса весеннего, 1 часть плодов боярышника, 2 части травы мяты перечной, 3 части травы пустырника пятилопастного, 2 части травы сушеницы, 1 часть почечного чая (ортосифона), 500 мл кипятка. Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить крутым кипятком. Кипятить 10 минут. Настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить. Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2 стадии и при симптоматических гипертензиях со стенокардией (грудной жабой).

Требуется: 25 г травы весеннего горицвета, 25 г корней валерианы лекарственной, 50 г листьев Melissa лекарственной, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять и процедить. Применение. Выпить 200 мл настоя глотками за сутки. Рекомендуется при сердечной недостаточности, сопровождающейся повышенной нервной возбудимостью.

Требуется: 20 г травы весеннего горицвета, 20 г травы бобровника, 20 г листьев розмарина лекарственного, 20 г цветков лаванды, 20 г травы руты пахучей, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком. Настоять и процедить. Применение. Утром и вечером пить по 200 мл настоя. Рекомендуется при сердечной недостаточности 1 стадии до исчезновения проявлений болезни.

Требуется: 25 г травы весеннего горичвета, 25 г корней стальника колючего, 25 г листьев березы белой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять и процедить. Применение. Выпивать 200 мл настоя глотками за сутки. Рекомендуются при сердечной недостаточности, сопровождающейся отеками.

Требуется: 10 г листьев березы повислой, 10 г травы очанки лекарственной, 10 г листьев земляники лесной, 10 г травы донника лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить.

Применение. Принимать по 50 мл 3–4 раза в сутки при гипертонии 1 стадии, периодическом подъеме артериального давления.

Требуется: 15 г травы медуницы лекарственной, 15 г травы вереска обыкновенного, 15 г плодов укропа душистого, 15 г травы пустырника обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки при гипертонии 1 стадии.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы омелы белой, 10 г травы руты душистой, 20 г травы Melissa лекарственной, 20 г травы буквицы лекарственной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 3 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 50 мл 3–4 раза в сутки при гипертонии 1–2 стадии.

Требуется: 10 г листьев березы белой, 20 г травы звездчатки средней, 5 г травы барвинка малого, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки как успокаивающее и снижающее артериальное давление.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы очанки лекарственной, 10 г травы душицы обыкновенной, 10 г травы аистника, 10 г соплодий хмеля обыкновенного, 200 мл кипятка.



Приготовление. 3 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Применение. Принимать по 50 мл 3 раза в сутки при гипертонии, сопровождающейся повышенной нервной возбудимостью.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Геморрой

Требуется: 20 г травы медуницы лекарственной, 50 г листьев земляники лесной, 1 л воды.

Приготовление. Весь сбор залить водой и готовить из него отвар на водяной бане в течение 3 часов, процедить. Применение. Пить в течение суток при геморрое.

Требуется: 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть коры крушины ломкой, 1 л кипятка.

Приготовление. 8 г сбора залить кипятком. Кипятить 10 минут на малом огне, настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 200 мл 4 раза в день при сильных болях без воспаления геморроидальных узлов.

Требуется: 10 г травы медуницы лекарственной, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 15 г сбора залить кипятком. Настоять, укутав, в течение 1 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. При длительном лечении это эффективное средство от геморроя.

Требуется: 10 г листьев крапивы двудомной, 20 г коры крушины ломкой, 20 г травы душицы обыкновенной, 300 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 5 минут, настоять 4 часа и процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3–4 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 15 г травы медуницы лекарственной, 30 г корней стальника полевого, 30 г плодов жостера слабительного, 20 г корней солодки гладкой, 20 г плодов кориандра посевного, 200 мл воды.

Приготовление. 20 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 50–60 мл 3–4 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы горца почечуйного, 15 г коры крушины ломкой,

15 г плодов тмина обыкновенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 20 г корней одуванчика лекарственного, 20 г травы льнянки обыкновенной, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г почек тополя черного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 1–2 минуты, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 15 г листьев крапивы двудомной, 30 г травы тысячелистника обыкновенного, 30 г плодов фенхеля обыкновенного, 15 г корней солодки гладкой, 15 г коры крушины ломкой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 30 г коры крушины ломкой, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 20 г травы мелиссы лекарственной, 10 г цветков арники горной, 10 г цветков терна колючего, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить. Применение. Принимать по 200 мл 2 раза в день (утром и вечером) при не осложненном геморрое.

Требуется: 15 г корней одуванчика лекарственного, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы сушеницы, 15 г семян льна обыкновенного, 15 г травы горца почечуйного, 15 г травы хвоща полевого, 15 г коры крушины ломкой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 20 минут и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 10 г листьев крапивы двудомной, 10 г коры крушины ломкой, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г плодов жостера

слабительного, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г листьев мяты перечной, 200 мл воды. Приготовление. 20 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 60 мл 3–4 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г плодов кориандра посевного, 10 г листьев кассии узколистной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г коры крушины ломкой, 10 г корней солодки гладкой, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, настоять 1 час и процедить.

Применение. Принимать по 50 мл 3–4 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 10 г корней одуванчика лекарственного, 15 г цветков календулы, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г листьев подорожника большого, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г листьев кассии узколистной, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, оставить на 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 15 г листьев крапивы двудомной, 10 г листьев земляники лесной, 10 г травы дымянки лекарственной, 10 г коры крушины ломкой, 10 г травы горца перечного, 10 г корней солодки гладкой, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 500 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3–4 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 15 г травы медуницы лекарственной, 15 г травы зверобоя продырявленного, 15 г травы горца почечуйного, 15 г корней стальника полевого, 15 г листьев подорожника большого, 10 г травы сушеницы болотной, 10 г коры крушины ломкой, 10 г травы хвоща полевого, 10 г цветков ромашки аптечной, 200 мл воды.

Приготовление. 10 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и

добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Требуется: 20 г корней одуванчика лекарственного, 30 г травы горца перечного, 20 г травы пастушьей сумки обыкновенной, 20 г травы хвоща полевого, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г корневищ валерианы лекарственной, 10 г травы омелы белой, 10 г коры крушины ломкой, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3–4 раза в сутки при неосложненном геморрое.

Однако иногда для лечения геморроя при осложнениях (воспалении, кровотечении) требуется местное лечение. Кроме того, местное лечение поможет более быстрому выздоровлению при неосложненном геморрое, ускоряет вправление узлов и предупреждает последующее их выпадение.

Требуется: 20 г корней одуванчика лекарственного, 20 г травы шандры обыкновенной, 20 г корней валерианы лекарственной, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г корневищ пырея, 0,5 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, настоять 1 час, довести до кипения. Процедить.

Применение. Использовать 250 мл отвара для проведения клизмы, пока не появятся позывы к дефекации. Применять при геморрое.

Требуется: 25 г корней одуванчика лекарственного, 25 г цветков ромашки аптечной, 25 г корней мыльнянки, 0,5 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, настоять 1 час, довести до кипения. Процедить.

Применение. Использовать 250 мл отвара для проведения клизмы, пока не появятся позывы к дефекации. Применять при геморрое.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 30 г измельченных семян каштана конского, 30 г цветков ромашки аптечной, 20 г листьев шалфея лекарственного, 50 г коры дуба, 1 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять 6 часов, процедить. Применение. Использовать для ванн и примочек при геморрое.

Требуется: 20 г листьев березы белой, 50 г коры дуба, 20 г травы хвоща полевого, 20 г корней валерианы лекарственной, 0,5 л воды. Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, настоять 1 час, довести до кипения. Процедить.

Применение. Использовать 250 мл отвара для проведения клизмы, пока не появятся позывы к дефекации. Применять при геморрое.

#### Гастрит

Требуется: 4 г листьев мать-и-мачехи, 2 г травы золототысячника, 2 г травы зверобоя продырявленного, 2 г травы горечавки желтой, 2 г травы тысячелистника обыкновенного, 3 г травы цикория дикого, 3 г травы дымянки лекарственной, 5 г листьев смородины черной, 1 л воды. Приготовление. Сбор залить сырой водой, настоять ночь и утром кипятить 5–7 минут. Немного настоять, процедить.

Применение. Выпить все за день в 5 приемов: натощак – 200 мл и в течение дня – 4 раза по 100 мл. При хронических гастритах с пониженной секрецией.

Требуется: 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть корней алтея лекарственного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть корневищ пырея ползучего, 1 часть корней солодки гладкой, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и приготовить отвар. Настоять и процедить.

Применение. Пить 200 мл отвара 1 раз в сутки вечером. Применяется при хронических гастритах с повышенной секрецией и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы чистотела большого, 10 г корней девясила высокого, 10 г травы приворога, 10 г корней любистка лекарственного, 10 г корней окопника лекарственного, 10 г листьев мяты перечной, 10 г корней просвирника лесного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и приготовить отвар. Настоять и процедить.

Применение. Принимать 400–600 мл в сутки при любой форме хронического или острого гастрита.

Требуется: 15 г травы медуницы лекарственной, 20 г корней алтея лекарственного, 20 г корней солодки гладкой, 20 г корней окопника лекарственного, 10 г травы чистотела большого, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и приготовить отвар. Настоять и процедить.

Применение. Принимать по 400–600 мл в сутки при хроническом гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни.

Требуется: 10 г корней одуванчика лекарственного, 10 г цветков календулы лекарственной, 10 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы пастушьей сумки, 20 г травы centaурии, 20 г коры крушины ломкой, 15 г сухих плодов земляники лесной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и приготовить отвар. Настоять и процедить.

Применение. Принимать по 400–600 мл в сутки при хроническом гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни.

Требуется: 20 г корней березы повислой, 40 г травы подорожника ланцетолистного, 40 г травы зверобоя продырявленного, 20 г травы золототысячника, 40 г травы сушеницы болотной, 10 г корней аира болотного, 10 г листьев мяты перечной, 20 г травы спорыша, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 6 г семян тмина, 1 л кипятка.

Приготовление. 50 г сбора залить кипятком. Настоять в закрытой посуде ночь. Процедить.

Применение. Принимать натошак 200 мл, а оставшийся настой – в 4 приема, каждый прием через 1 час после еды, при остром и хроническом гастрите.

Требуется: 20 г листьев и корней мать-и-мачехи, 40 г травы вереска обыкновенного, 30 г травы золототысячника (центаурия), 40 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев мяты перечной, 20 г коры крушины ломкой, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком и парить 30 минут. Настоять и процедить.

Применение. Принимать за день. При гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Требуется: 20 г травы медуницы лекарственной, 40 г травы зверобоя продырявленного, 40 г травы золототысячника, 30 г травы тысячелистника обыкновенного, 30 г травы цикория дикого, 20 г травы дымянки лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. залить сырой водой (делать это ежедневно с вечера). Утром кипятить 7 минут, считая от начала кипения, снять с

огня и оставить отвар накрытым на 30 минут, после чего процедить. Применение. Пить в течение дня при начальных стадиях гастрита.

Требуется: 1 часть листьев березы повислой, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть корней алтея, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть корневищ пырея ползучего, 1 часть корней солодки гладкой, 1 часть листьев земляники лесной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, в течение 3 часов, процедить.

Применение. Пить на ночь по 200 мл настоя. Применять при острых и хронических гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Требуется: 10 г травы медуницы лекарственной, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г травы полыни горькой, 10 г листьев мяты перечной, 10 г листьев шалфея лекарственного, семян укропа, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком и настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить.

Применение. Принимать настоем горячим по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды. Применять при хронических гастритах с пониженной секрецией.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г коры корицы, 10 г корневищ аира болотного, 10 г кожуры апельсина, 10 г листьев вахты трехлистной, 20 г травы золототысячника зонтичного, 20 г травы полыни горькой, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком, остудить, процедить. Применение. Принимать по 200 мл настоя в сутки. Рекомендовано при гастритах с пониженной секрецией.

Требуется: 1 часть корней одуванчика лекарственного, 1 часть листьев липы, 1 часть семян льна, 1 часть корней солодки гладкой, 1 часть корневищ аира болотного, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть плодов фенхеля, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа в термосе и сразу процедить.

Применение. Принимать 400 мл теплого настоя в сутки при гастритах с повышенной кислотностью.

Требуется: 1 часть корней одуванчика лекарственного, 1 часть травы волчеца кудрявого, 1 часть корней дягиля лекарственного, 1

часть листьев вахты трехлистной, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть травы донника лекарственного, 1 часть травы тимьяна ползучего, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа в термосе и сразу процедить.

Применение. Принимать 400 мл теплого настоя в сутки при гастритах с повышенной кислотностью.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы чистотела большого, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 20 г сбора залить кипятком и настоять 2 часа, процедить. Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день через час после еды. Применять при острых и хронических гастритах.

Требуется: 10 г листьев березы повислой, 10 г корней валерианы, 10 г корней вахты трехлистной, 10 г листьев мяты перечной, 10 г кожуры апельсина, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком. Настоять, укутав, в течение 10 минут, процедить.

Применение. Принимать по 200 мл настоя 3 раза в день до еды. Применять при гастритах с жалобами на печень.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы зверобоя продырявленного, 15 г цветков бессмертника однолетнего, сухих плодов земляники лесной, 0,5 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой и настоять 12 часов, кипятить 5 минут, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день через час после еды. Применять при острых и хронических гастритах.

Требуется: 10 г травы медуницы лекарственной, 15 г цветков бессмертника однолетнего, 10 г травы льнянки обыкновенной, 10 г листьев земляники лесной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 20 г сбора залить кипятком и настоять 2 часа, процедить. Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день через час после еды. Применять при острых и хронических гастритах.

Требуется: 15 г листьев березы повислой, 20 г цветков календулы, 20 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев мяты перечной, 200 мл воды. Приготовление. 20 г сбора залить водой, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, оставить на 45 минут, процедить.



Применение. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день при остром или хроническом гастрите.

Требуется: 15 г листьев мать-и-мачехи, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 10 г корней алтея лекарственного, 10 г корневищ лопуха большого, 200 мл воды.

Приготовление. 20 г сбора залить водой, нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, оставить на 10 минут, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день при остром или хроническом гастрите.

Требуется: 15 г листьев березы повислой, 20 г листьев мяты перечной, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г листьев подорожника большого, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г травы репешка обыкновенного, 10 г сухих плодов земляники лесной, 400 мл кипятка.

Применение. 1 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут и процедить. Применение. Принимать по 75 мл каждый час при остром гастрите до исчезновения симптомов заболевания.

Требуется: 1 часть листьев мать-и-мачеха, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков календулы, 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы череды трехраздельной, 200 мл воды.

Приготовление. 10 г сбора залить водой, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, оставить на 45 минут, процедить и кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема.

Применение. Пить по 60 – 100 мл 3–5 раз в день при остром и хроническом гастрите.

Требуется: 10 г листьев березы повислой, 10 г корней цикория обыкновенного, 10 г плодов можжевельника, 30 г корней дягиля лекарственного, 30 г листьев шалфея лекарственного, 30 г травы полыни горькой, 10 г травы дымянки лекарственной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и приготовить отвар. Процедить. Применение. Принимать 400–600 мл теплого отвара в сутки при хроническом гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

#### Язвенная болезнь

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки имеет сезонную зависимость. Весенние обострения знакомы каждому человеку, страдающему язвенной болезнью.

Чтобы предотвратить или уменьшить проявления обострений, можно воспользоваться нижеприведенными рецептами.

Лечение язвенной болезни в периоды обострения и ремиссии сходно с лечением хронических гастритов с повышенной продукцией соляной кислоты, рецепты которых приведены выше. Однако имеются специфические противоязвенные сборы.

Требуется: 1 часть корней одуванчика лекарственного, 2 части листьев подорожника ланцетолистного, 2 части цветков ромашки аптечной, 2 части травы сушеницы, 2 части тысячелистника обыкновенного, 1 часть плодов шиповника, 500 мл кипятка.

Приготовление. 10 г смеси залить кипятком, настоять 5–6 часов. Процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды во время весеннего обострения язвенной болезни.

Требуется: 1 часть корней одуванчика лекарственного, 2 части корней солодки гладкой, 2 части корней аира болотного, 2 части корней ревеня тангутского, 2 части листьев мяты перечной, 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть зверобоя продырявленного, 1 часть плодов тмина, 4 части листьев подорожника ланцетолистного, 400 мл воды. Приготовление. 10 г смеси залить теплой водой, кипевшей 30 минут назад, настоять в термосе в течение 10–12 часов. Процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день после еды во время весеннего обострения язвенной болезни.

Требуется: 4 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть цветков ромашки аптечной, 4 части цветков календулы лекарственной, 200 мл воды. Приготовление. 5 г сбора залить водой нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, настоять 45 минут, отжать.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды в течение 10 суток при изжоге, сопровождающей язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. 10 суток пить нижеуказанный сбор, в последующем опять принимать этот. Курс лечения – до 2 месяцев.

Требуется: 1 часть корней одуванчика лекарственного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 4 части травы зверобоя продырявленного, 4 части листьев подорожника ланцетолистного, 200 мл воды.

Приготовление. 5 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, отжать.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды 10 суток при изжоге, сопровождающей язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Курс лечения – до 2 месяцев (попеременно с вышеуказанным сбором).

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 2 части корней алтея лекарственного, 3 части листьев мяты перечной, 1 часть корней девясила высокого, 200 мл воды.

Приготовление. 5 г смеси залить стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 20 минут, настоять 20 минут, отжать.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при изжоге, сопровождающей язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 1 часть травы сушеницы, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы золототысячника зонтичного, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть листьев мяты перечной, 200 мл воды.

Приготовление. 5 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 20 минут, настоять 20 минут, отжать.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при изжоге, сопровождающей язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Требуется: 1 часть листьев одуванчика лекарственного, 3 части коры крушины ломкой, 2 части листьев мяты перечной, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть корней аира болотного, 1 часть корней валерианы лекарственной, 200 мл воды.

Приготовление. 5 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 20 минут, настоять 20 минут, отжать.

Применение. Принимать для профилактики запоров, сопровождающих язвенную болезнь, по 10 мл утром и вечером до еды. Длительность применения – 5–7 суток.

Требуется: 1 часть листьев березы повислой, 2 части травы сушеницы, 2 части листьев подорожника ланцетолистного, 2 части плодов шиповника, 200 мл кипятка.

Приготовление. 15 г сбора залить кипятком, настоять 30–40 минут, отжать. Применение. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды в период выздоровления после язвенной болезни.

Требуется: 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть цветков ромашки аптечной, 4 части корней лапчатки гусиной, 4 части травы зверобоя продырявленного, 200 мл воды.

Приготовление. 10 г сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, настоять 45 минут.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды для уменьшения изжоги при язвенной болезни.

Требуется: 20 г листьев крапивы двудомной, 200 мл кипятка.

Приготовление. Листья крапивы залить кипятком, настоять 45 минут.

Процедить.

Применение. Пить по 100 мл настоя 4 раза в сутки. Рекомендуется больным с состоявшимся язвенным кровотечением, для профилактики рецидивов.

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы чистотела большого, 20 г корней солодки гладкой, 20 г корней окопника лекарственного, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, в течение 30 минут готовить отвар. Процедить. Применение. Принимать 400–600 мл отвара в сутки при язвенной болезни.

Требуется: 10 г корней одуванчика лекарственного, 10 г цветков лаванды, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев Melissa лекарственной, 20 г травы пастушьей сумки обыкновенной, 20 г травы золототысячника зонтичного, 20 г коры крушины ломкой, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, в течение 30 минут готовить отвар. Процедить.

Применение. Принимать 400–600 мл отвара в сутки. При язвенной болезни.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

Пиелонефрит, мочекаменная болезнь

Требуется: 25 г листьев крапивы двудомной, 25 г корней любистка лекарственного, 25 г корней стальника колючего, 25 г корней солодки гладкой, 25 г плодов можжевельника обыкновенного, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл в сутки за несколько раз. Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой в разгар обострения болезни и при беременности.

Требуется: 20 г листьев крапивы двудомной, 60 г плодов можжевельника обыкновенного, 20 г плодов фенхеля, 20 г корней солодки гладкой, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить процедить.

Применение. Принимать 200 мл в сутки за несколько раз. Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой в разгар обострения болезни и при беременности.

Требуется: 3 части листьев березы повислой, 3 части листьев брусники обыкновенной, 2 части травы почечного чая (ортосифона), 3 части корней солодки гладкой, 3 части травы зверобоя продырявленного, 3 части цветков ромашки аптечной, 3 части цветков календулы лекарственной, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и приготовить настой в течение 10 часов. Процедить.

Применение. Принимать по 60 —100 мл настоя 3–4 раза в день. Рекомендовано при обострении хронического пиелонефрита.

Требуется: 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть корней стальника колючего, 1 часть петрушки огородной, 1 часть корней солодки гладкой, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл в сутки за несколько раз. Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой в разгар обострения болезни и при беременности.

Требуется: 20 г листьев крапивы двудомной, 5 г плодов аниса обыкновенного, 5 г плодов петрушки огородной, 10 г травы фиалки трехцветной, 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 20 г корней любистка лекарственного, 20 г корней стальника колючего, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл в сутки за несколько раз. Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой в разгар обострения болезни и при беременности.

Требуется: 1 часть травы весеннего горицвета, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть плодов тмина, 3 части

плодов петрушки огородной, 3 части плодов можжевельника обыкновенного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл в сутки за несколько раз. Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой в разгар обострения болезни и при беременности.

Требуется: 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть корней петрушки огородной, 1 часть корней сельдерея, 1 часть корней спаржи, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл в сутки за несколько раз. Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой в разгар обострения болезни и при беременности.

Требуется: 30 г листьев березы белой, 10 г травы золотой розги, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г корней стальника колючего, 10 г плодов фенхеля, 20 г травы хвоща полевого, 200 мл воды. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл в сутки за несколько раз. Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой в разгар обострения болезни и при беременности.

Требуется: 15 г травы медуницы лекарственной, 15 г сухих стручков фасоли, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 15 г листьев черники, 15 г цветков терновника, 20 г травы хвоща полевого, 20 г травы зверобоя продырявленного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл в сутки за несколько раз. Для профилактики хронического пиелонефрита, особенно в сочетании с мочекаменной болезнью.

Требуется: 20 г листьев березы белой, 20 г плодов шиповника, 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 40 г корней марены красильной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить холодной водой, настоять 10 часов, кипятить 5 минут. Процедить.

Применение. Принимать 200 мл за 1 сутки глотками для профилактики хронического пиелонефрита, особенно в сочетании с мочекаменной болезнью.

Требуется: 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г сухих стручков фасоли, 15 г корней петрушки огородной, 15 г листьев розмарина лекарственного, 15 г листьев шалфея лекарственного, 15 г травы хвоща полевого, 15 г травы зверобоя продырявленного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл за сутки в несколько приемов для профилактики хронического пиелонефрита, можно применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 25 г листьев медуницы лекарственной, 25 г травы пикульника ладанникового, 25 г травы хвоща полевого, 50 г травы горца птичьего (спорыша), 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200–400 мл 2 раза за сутки для профилактики хронического пиелонефрита, можно применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г листьев толокнянки обыкновенной, 20 г травы дрока красильного, 20 г травы горца птичьего (спорыша), 40 г травы хвоща полевого, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл за сутки в несколько приемов для профилактики хронического пиелонефрита, можно применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 20 г листьев березы белой, 40 г семян льна, 30 г корней стальника колючего, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл за сутки в несколько приемов для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой в разгар обострения болезни и при беременности.

Требуется: 20 г листьев березы повислой, 10 г листьев земляники лесной, 10 г листьев крапивы двудомной, 10 г листьев ежевики, 50 г

семян льна, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200–400 мл за сутки для профилактики хронического пиелонефрита, можно применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 15 г листьев березы белой, 5 г цветков просвирника (мальвы) лесного, 5 г плодов петрушки огородной, 10 г корней аниса дикого, 10 г плодов шиповника, 10 г корней любистка лекарственного, 15 г листьев толокнянки обыкновенной, 15 г корней стальника колючего, 15 г корневищ пырея ползучего.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200–400 мл за сутки для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой при беременности.

Требуется: 20 г травы медуницы лекарственной, 40 г травы дрока красильного, 40 г семян льна, 10 г плодов можжевельника обыкновенного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200–400 мл за сутки для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой при беременности.

Требуется: 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть травы пустырника пятилопастного, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть корней окопника лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и на водяной бане приготовить отвар.

Применение. Принимать по 400–600 мл в сутки. Для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой при беременности.

Требуется: 15 г листьев березы повислой, 15 г цветков просвирника лесного (мальвы), 15 г плодов петрушки огородной, 15 г корней бедренца, 15 г плодов шиповника, 15 г корней любистка



лекарственного, 15 г листьев толокнянки обыкновенной, 15 г корней стальника колючего, 15 г корневищ пырея ползучего, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять и процедить. Применение. Принимать 400–600 мл настоя в сутки для профилактики хронического пиелонефрита. Противопоказан настой при беременности.

Требуется: 30 г листьев березы белой, 15 г травы вероники лекарственной, 15 г травы дрока красильного, 15 г травы горца птичьего (спорыша), 15 г травы репейника (приворота), 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять и процедить. Применение. Принимать 200 мл в сутки для профилактики хронического пиелонефрита, можно применять при беременности.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г цветков бузины черной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г травы фиалки трехцветной, 20 г травы золотой розги, 20 г корней окопника лекарственного, 400 мл воды. Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой и приготовить отвар. Процедить. Применение. Принимать 200 мл настоя в сутки для профилактики хронического пиелонефрита, можно применять при беременности.

Требуется: 15 г листьев крапивы двудомной, 30 г плодов можжевельника обыкновенного, 30 г плодов шиповника, 30 г семян айвы (целых). Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200–400 мл за сутки для профилактики хронического пиелонефрита, противопоказан настой при беременности.

Требуется: 20 г листьев мать-и-мачехи, 30 г травы вероники лекарственной, 30 г травы горца птичьего (спорыша), 40 г травы приворота (репейника), 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и настоять в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать 200 мл в сутки, утром для профилактики хронического пиелонефрита, можно применять в период обострения и при беременности.

Требуется: 6 частей листьев березы повислой, 3 части листьев брусники обыкновенной, 6 частей травы хвоща полевого, 8 частей

травы зверобоя продырявленного, 3 части цветков ромашки аптечной, 8 частей листьев толокнянки обыкновенной, 4 части рыльцев кукурузы, 4 части травы спорыша (горца птичьего), 4 части травы грыжника душистого, 4 части цветков душицы обыкновенной, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить водой и настоять в течение 12 часов, кипятить 10 минут, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в сутки для лечения и профилактики пиелонефрита.

Требуется: 1 часть почек березы повислой, 1 часть цветков василька синего, 2 части листьев толокнянки обыкновенной, 1 часть плодов петрушки огородной (кудрявой), 4 части листьев вахты трехлистной, 1 часть корней девясила высокого, 200 мл воды.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипящей водой, кипятить 10 минут, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки за 20 минут до еды для профилактики хронического пиелонефрита, можно применять в период обострения и при беременности.

Заболевания мочеполовой системы

Нарушения овариально – менструального цикла

В весенний период нередко обостряются все хронические воспалительные процессы, происходит изменение выработки половых гормонов, нередко именно весной начинается предклимактический период, который может сопровождаться нарушением ритма менструаций в виде частых или редких менструаций, маточных кровотечений, болезненных менструаций. Многие первоцветы, усиливая свое действие в лечебных сборах, способны помочь женскому организму.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 2 части травы руты пахучей, 1 часть семян петрушки огородной, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, варить 10 минут, процедить. Применение. Выпить глотками в течение суток, но не более одного стакана. Применяется отвар за 8 суток до дня предполагаемой менструации для стимуляции менструаций.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 1 часть коры крушины ломкой, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть листьев мяты перечной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 40 минут, остудить, затем процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в сутки за неделю до ожидаемой менструации для стимуляции менструаций.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 1 часть травы тысячелистника, 1 часть корней солодки гладкой, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть травы руты пахучей, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настоять 30 минут. Процедить.

Применение. Пить по 400 мл вечером за неделю до ожидаемой менструации.

Требуется: 20 г коры крушины ломкой, 20 г травы руты пахучей, 70 г листьев розмарина лекарственного, 4 ст. л. сока первоцвета лекарственного, вода. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, остудить, процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Выпивать по 400 мл настоя в сутки в течение 8 суток до ожидаемой менструации для стимуляции менструаций.

Требуется: 20 г травы руты пахучей, 20 г цветков ромашки аптечной, 30 г листьев розмарина лекарственного, 30 г листьев Melissa лекарственной, 4 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой. Приготовить отвар в течение 20 минут, процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Выпивать по 400 мл настоя в сутки. Принимать 8 суток до ожидаемой менструации, для стимуляции менструаций.

Требуется: 30 г корней валерианы лекарственной, 30 г травы зверобоя продырявленного, 30 г цветков терновника, 4 ст. л. сока первоцвета лекарственного, вода.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, остудить, процедить.

Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Выпивать по 400 мл настоя в сутки. Принимать 8 суток до ожидаемой менструации для стимуляции менструаций, отсутствующих в результате нервного перенапряжения.

Требуется: 20 г травы руты пахучей, 20 г травы лапчатки гусиной, 30 г плодов можжевельника обыкновенного, 30 г травы полыни горькой, 4 ст. л.

сока первоцвета лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настоять 30 минут, процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Пить по 400 мл вечером за неделю до ожидаемой менструации.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 1 часть корней валерианы лекарственной, 2 части травы зверобоя продырявленного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков календулы лекарственной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 40 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. каждый час при менструальных болях.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 1 часть корней ревеня дланевидного (лекарственного), 2 части травы череды трехраздельной, 1 часть плодов рябины красной, 1 часть плодов тмина обыкновенного, 350 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, выдержать на кипящей водяной бане 30 минут, настоять 1 час. Процедить.

Применение. Пить по 3 ст. л. 3–4 раза в день через 2 часа после еды при болезненных менструациях.

Требуется: 25 г травы тысячелистника обыкновенного, 25 г цветков ромашки аптечной, 5 г цветков боярышника, 3 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, кипятить 20 минут, охладить 15 минут и процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в день при болезненных менструациях.

Требуется: 20 г цветков ромашки аптечной, 15 г корневищ валерианы лекарственной, 15 г листьев мяты перечной, 5 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 5 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 400 мл воды. Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипящей водой,

кипятить 20 минут, настоять 15 минут и процедить. Добавить сок первоцвета лекарственного. Применение. Принимать по 200 мл 2 раза в сутки (утром и вечером) при болезненных менструациях.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 15 г травы валерианы лекарственной, 15 г коры крушины ломкой, 15 г листьев Melissa лекарственной, 15 г травы лапчатки гусиной, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 5 часов и процедить. Применение. Принимать по 200 мл 4 раза в день при болезненных менструациях.

Требуется: 25 г травы лапчатки гусиной, 15 г травы золототысячника зонтичного, 5 г травы горца птичьего (спорыша), 5 г травы хвоща полевого, 4 ст. л. сока первоцвета лекарственного, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить.

Добавить сок первоцвета лекарственного.

Применение. Принимать по 50 мл 4 раза в сутки при болезненных менструациях.

Требуется: 1 часть травы медуницы лекарственной, 10 г листьев мяты перечной, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г корневищ валерианы лекарственной, 10 г травы руты душистой, 10 г цветков ромашки аптечной, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, кипятить 10 минут, оставить на 15 минут и процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в сутки при болезненных менструациях.

Требуется: 10 г цветков тысячелистника обыкновенного, 15 г листьев крапивы двудомной, 200 мл кипятка.

Приготовление. Весь сбор залить кипятком, настоять 15 минут, процедить. Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в сутки при маточных кровотечениях (обильных и длительных месячных).

Требуется: 10 г корней бедренца, 10 г листьев крапивы двудомной, 200 мл кипятка.

Приготовление. Весь сбор залить кипятком, настоять 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в сутки при маточных кровотечениях (обильных и длительных менструациях).

Требуется: 20 г травы горца птичьего, 20 г листьев крапивы двудомной, 400 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, настоять 30 минут и процедить. Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в сутки при обильных и длительных менструациях.

Требуется: 25 г листьев крапивы двудомной, 25 г травы горца птичьего (спорыша), 25 г травы пастушьей сумки обыкновенной, 25 г травы омелы белой, 400 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипящей водой, кипятить 10 минут, охладить 15 минут и процедить.

Применение. Принимать по 200 мл 2 раза в день (утром и вечером) при обильных и длительных менструациях.

Требуется: 25 г листьев крапивы двудомной, 30 г травы пастушьей сумки обыкновенной, 30 г травы тысячелистника обыкновенного, 15 г коры дуба обыкновенного, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, кипятить 10 минут, настоять 15 минут и процедить.

Применение. Принимать по 200 мл 2 раза в день (утром и вечером) при обильных и длительных менструациях.

Требуется: 25 г листьев крапивы двудомной, 30 г травы тысячелистника обыкновенного, 30 г травы лапчатки гусиной, 30 г корневищ валерианы лекарственной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 200 мл 2 раза в день (утром и вечером) при обильных и длительных менструациях.

Другие заболевания

Авитаминоз

Требуется: 150 г листьев крапивы двудомной, 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. соли, вода.

Приготовление. Промытые листья крапивы залить водой и кипятить 3–5 минут, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить майонезом, сверху уложить ломтики вареного яйца.

Применение. В весенний период готовить и есть для профилактики авитаминоза.

Требуется: 100 г листьев одуванчика лекарственного, 1 ст. л. майонеза.

Приготовление. Замочить в соленой воде листья одуванчика на 30 минут, затем подсушенные листья порезать, положить майонез, посолить и тщательно перемешать.

Применение. В весенний период готовить и есть для профилактики авитаминоза.

Требуется: 120 г листьев крапивы двудомной, 50 г листьев подорожника большого, 1 яйцо, лук, хрен, сметана, соль по вкусу.

Приготовление. Крапиву и подорожник тщательно вымочить в теплой воде, опустить на 1 минуту в кипяток, дать стечь воде, порубить, добавить измельченный лук, хрен, соль – по вкусу. Посыпать измельченным вареным яйцом, полить сметаной. К салату можно добавить свежий огурец. Применение. В весенний период готовить и есть для профилактики авитаминоза.

Требуется: 100 г проростков пшеницы, 100 мл молока или сливок, мед, сливочное масло.

Приготовление. После повторного промывания проросшие зерна пропустить через мясорубку. Полученную массу залить горячим молоком, сливками или кипятком в соотношении 1:1, добавить по вкусу мед и сливочное масло. Применение. Употребить смесь на первый или второй завтрак разового приготовления, категорически запрещается повторный подогрев.

Требуется: 100 г пророщенных семян овса, 1 л воды.

Приготовление. Пророщенный овес измельчить в кофемолке или пропустить через мясорубку, развести холодной водой, залить кипящей водой и кипятить 1–2 минуты. Еще 20 минут напиток надо настаивать, процедить. Применение. Пить свежим. Рекомендуется при панкреатите, диабете, язве двенадцатиперстной кишки. При ослабленном организме можно устраивать двухнедельный курс приема такого напитка.

Требуется: 100 г проростков ячменя, 1 л кипятка.

Приготовление. Из подсушенных проростков приготовить муку на кофемолке. 3 ст. л. такой муки залить кипятком. Настоять и процедить. Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в сутки. Рекомендовано при диабете, повышенной утомляемости.

Требуется: 100 г проростков пшеницы, 5 ст. л. воды, 5 ст. л. молока, 1–2 ст. л. меда, 4–5 лесных ореха.

Приготовление. 100 г измельченных проростков залить холодной кипяченой водой. Утром добавить молоко, мед, измельченные лесные орехи. Применение. Съесть вместо завтрака в течение 1 месяца. Рекомендовано при весеннем снижении работоспособности, авитаминозе.



## Глава 3. Весенний косметический уход

### Уход за кожей весной

Весна является временем, когда начать следить не только за своим здоровьем, но и внешностью просто необходимо. Впереди лето, пляжный сезон. С наступлением тепла на ярком весеннем солнце сразу становятся заметнее те изменения, которые претерпела наша кожа за зиму, будь то новые морщинки, сухость, бледность.

Нормальная кожа за зиму слегка иссушается, выглядит тусклой, но как наиболее устойчивая лучше всего переносит зиму.

Сухая кожа труднее всех адаптируется к приходу весны. Сухой коже, тонкой и нежной по своей природе, весной особенно не достает эластичности, отчего возникает ощущение стянутости. Кожа становится шершавой и неприятной на ощупь. В лучах весеннего солнца особенно заметны тонкие морщинки и складочки. Появляются покраснения и воспаления.

Жирная кожа в силу своей природы наиболее защищена зимой. Однако весной появляется опасность воспалений из-за избытка жира, который закупоривает поры, чем вызывает различные высыпания и угревую сыпь.

Кожа легко раздражается, возникает ощущение стянутости. В весенний период времени избыточное количество кожного сала уже ни к чему, теперь оно доставляет лишь неприятные ощущения. Однако она, как и нормальная кожа, достаточно успешно переносит смену времени года.

Чувствительная кожа реагирует на любое изменение погоды. Лицо краснеет, могут начать беспокоить сосудистые звездочки, кожа может стать излишне чувствительной к солнечному свету. Необходимо просто оберегать ее от вредных воздействий.

Смешанная кожа наиболее капризна весной. На лбу, подбородке и крыльях носа она жирная, на щеках и скулах сухая, стягивающая. Неприятности доставляют жирный блеск и расширенные поры. Могут также появляться угревые высыпания.

Все эти весенние неудобства с кожей (зуд, сухость, шелушение, раздражение, покраснение, трещинки, угревая сыпь) возникают по

целому ряду причин.

Основными являются недостаточность влаги для кожи из-за низкой влажности воздуха в помещениях зимой, избыточное использование косметических средств, частый прием горячих ванн, ухудшение питания кожи лица из-за спазма капилляров, вызванного воздействием холода и частыми перепадами температуры в течение суток, а также сезонный недостаток в организме витаминов А, В2, В6, В12 и микроэлементов, в том числе и цинка. Так лежалые овощи и фрукты уже не в силах обеспечить полноценное их поступление.

Чтобы преодолеть сложившиеся трудности воспользуйтесь следующими советами.

Старайтесь пить не менее 2 л жидкости в сутки, тогда кожа будет терять меньше влаги.

Старайтесь, чтобы в вашем пищевом рационе было больше витаминов, поэтому включайте в него фрукты и весенние салаты. Вы быстро почувствуете положительный эффект на коже. С последствиями авитаминоза помогут справиться даже недорогие отечественные поливитаминные комплексы. Рекомендуемая для улучшения кожи суточная доза ретинола (витамина А) дозе 33000-50000 МЕ (международных единиц) в сутки, желательно принимать в течение 3–4 недель.

Требуется: 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков липы, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой. Приготовить отвар на водяной бане.

Применение. Использовать как замену воде при умывании. Рекомендовано для сухой кожи в весенний период. После умывания перед выходом на улицу хорошо использовать защитный крем.

Требуется: 2 части цветков ромашки аптечной, 3 части цветков липы, 1 часть лепестков роз, 0,5 часть листьев мяты перечной, 200 мл воды. Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой. Приготовить отвар на водяной бане.

Применение. Салфетки, смоченные в отваре, накладывать на очищенную кожу лица на 20 минут и смывать теплой водой. Вечером этого же дня на кожу можно наносить сметану или кефир с нерафинированным маслом. На ночь рекомендуется использовать питательный крем. Следует использовать женщинам, которым

приходится весной продолжительное время находиться на воздухе, а также женщинам с сухой или чувствительной кожей.

Требуется: 1 часть свежей травы мать-и-мачехи, 1 часть свежих листьев черной смородины, 100 мл молока.

Приготовление. 2 ст. л. сбора истолочь и добавить молоко.

Применение. Полученную кашу укладывать на лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой. Применять вечером при сухой коже для лучшей адаптации ее к весенней погоде.

Весна – это время, когда можно добиться максимального эффекта, протирая периодически кожу на лице кусочками льда. От этого упражнения кожа испытывает легкий стресс, после чего циркуляция крови в кожных капиллярах улучшается, кожа начинает лучше снабжаться кислородом, стимулируются регенеративные процессы. Оптимальными будут являться такие процедуры с использованием льда. Похожего эффекта можно также добиться, если приучить на весенний сезон себя умываться талой водой.

Весенний уход за волосами

Чтобы остановить весеннее выпадение волос, можно использовать весенние первоцветы.

Требуется: 100 г листьев крапивы двудомной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. листьев залить кипятком и настаивать 1 час.

Процедить.

Применение. Настоем смачивать вымытые волосы и слегка втирать в кожу головы. Применять 1 месяц, затем, сделав перерыв на 1 неделю, продолжить.

Курс лечения – 5–6 месяцев.

Требуется: 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить водой. Приготовить отвар, настоять 1 час. Процедить.

Применение. 3 раза в неделю мыть голову этим отваром. Применять при выпадении волос и перхоти.

## **Раздел 3. Лечение в летнее время года**

# Глава 1. Лечебные летние дары природы

## Характеристика летних болезней

Лето – пора отпусков, каникул, поездок на дачу и на пляж. И в такое славное время, согласитесь, болеть совсем не хочется. Конечно, болеть не хочется всегда, но летом особенно. К сожалению, болезнь не спрашивает у нас: «Ты в отпуске или нет? Ах, ты сейчас на море? Тогда я попозже загляну!» Поэтому даже в это самое теплое и приятное время года мы болеем. В летний период напасти и болезни возникают всякие, но есть преобладающие.

На первом месте – ссадины, раны, трещины. Собираешь крыжовник, ходишь по пляжу босиком и как результат всяческие порезы, царапины и другие повреждения кожи. А летом пыль, пот, жара – рана затягивается гораздо медленнее, чем в холодное время года. К тому же в таких условиях довольно часто рана нагнаивается. А это, согласитесь, крайне неприятно.

На втором месте – простуды. Да, да, не удивляйтесь, именно простуды.

Глотнул ледяной водички в жару, посидел рядом с вентилятором – температура 38 °, горло дерет, из носа течет. Вот вам и лето.

На третьем месте – аллергия. В пору цветения множества растений бедным аллергикам приходится туго.

Так можно перечислять еще долго. Но это не имеет смысла, в полном объеме вы сможете прочитать это в книге.

## Летние лекари

Уже давным-давно все поняли, что свежие фрукты не только вкусны, но и очень полезны для здоровья. Они повышают жизненный тонус и иммунитет, активизируют обмен веществ, придают заряд бодрости и энергии. Кроме того, они поставляют в наш организм большое количество необходимых нам витаминов и микроэлементов, а также растительный белок, который, между прочим, усваивается человеческим организмом гораздо лучше животного, не напрягая при этом желудочно-кишечный тракт. Ко всему прочему во фруктах много

клетчатки, она стимулирует моторику желудочно-кишечного тракта, снижает аппетит, помогает тем, кто мечтает похудеть.

#### Арбуз

Эта большая ягода на 99 % состоит из воды, к тому же содержит в своем составе минеральные соли калия, кальция, магния, железа, кобальта, а также сахара (фруктозу, сахарозу и глюкозу).

#### Абрикос

Эта ягода содержит большое количество каротина, который преобразуется в витамин А. При потреблении абрикосов повышаются иммунитет и сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Эта вкусная ягода защищает слизистую оболочку от вредного воздействия свободных радикалов, которые поступают в наш организм при курении. А еще абрикосы тормозят процессы старения, стимулируют деятельность сердца, помогают при упадке сил, улучшают состав крови, укрепляют волосы и ногти.

#### Вишня

Вишня обладает не только потрясающим вкусом, но и множеством целебных свойств.

Вишня обладает следующими свойствами: снижает уровень мочевой кислоты, поэтому употребление вишни является профилактикой развития подагры, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, устраняет запоры, выводит токсины из организма, препятствует развитию воспалительных процессов, помогает при пародонтозе, эффективна при ревматизме и артрите, стимулирует процессы кроветворения.

#### Персик

Персик является, пожалуй, одним из самых вкусных лакомств. Но при этом он еще и неплохой лекарь.

Свойства и полезные эффекты персика: борется со стрессами, улучшает настроение, снимает нервозность и тревожность, укрепляет иммунную систему, укрепляет сердце и систему кровообращения, способствует улучшению деятельности желудочно-кишечного тракта, выводит излишки жидкости из организма, за счет чего борется с отеками, устраняет запоры, сохраняет молодость и красоту.

Кстати, для проведения омолаживающего курса нужно 2 месяца летом ежедневно съедать по 3 персика.

#### Яблоко

Есть такая пословица, мол, ешьте по одному яблоку в день, и врачи вам не понадобятся. И это абсолютно справедливо.

Яблоки – великолепные природные лекари: повышают иммунитет, помогают при сердечно-сосудистых заболеваниях, укрепляя сосуды, понижая кровяное давление, снижают уровень холестерина в крови, очищают кишечник, препятствуют отложению солей, обладают мочегонными свойствами, являются профилактическим средством против мочекаменной болезни.

#### Цитрусовые

В нашей стране чаще всего встречаются на рынках апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны.

Апельсины повышают иммунитет, помогают в профилактике простуд, являются профилактическим средством гипо- и авитаминоза, стимулируют клеточный обмен, улучшают работу мозга, усиливают потенцию у мужчин, нормализуют процессы кроветворения, способствуют снижению веса, укрепляют волосы, ногти и соединительные ткани.

Мандарины обладают следующими лечебными свойствами:

кровоостанавливающим, противогрибковым при наружном применении, помогают в борьбе с лишним весом, являются профилактическим средством против гипо- и авитаминоза.

Можно приготовить спиртовую настойку мандарина. Это лекарственное средство эффективно при многих болезненных состояниях: улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, способствует отхождению мокроты из верхних дыхательных путей при различных простудных заболеваниях.

Грейпфрут укрепляет сердечную мышцу, нормализует кровяное давление, снижает уровень холестерина в крови, являясь средством профилактики атеросклероза, стимулирует процессы кроветворения и размножения и роста клеток.

При атеросклерозе и артериальной гипертонии рекомендуется выпивать по 50 мл свежевыжатого сока грейпфрута за 30 минут до еды. А если вас замучила бессонница, то справиться с ней опять же поможет сок грейпфрута, если вы будете принимать его по 100 мл на ночь перед сном.

Лимон эффективен при цинге, дифтерите, желтухе, заболеваниях печени, а также при отеках, ревматизме, мочекаменной болезни,

подагре, простуде. Он является профилактикой авитаминоза, снижает уровень холестерина в крови, предупреждая развитие атеросклероза, ускоряет заживление ран, улучшает срастание переломов костей, помогает восстановить силы больным туберкулезом.

Приведу некоторые рецепты с этим чудодейственным фруктом.

Из лимона можно приготовить эликсир молодости, который подарит вам заряд бодрости и энергии и продлит ваши дни.

Требуется: 100 мл лимонного сока, 300 г меда, 50 мл подсолнечного масла.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Принимать средство по 1 ч. л. в день, непременно утром натощак.

Если вы страдаете мочекаменной болезнью, то помочь вам может следующее средство. Выдавить сок лимона, размешать с 100 мл горячей воды и выпить. Делать это следует несколько раз в день. Так же следует смешать сок моркови, свеклы и огурца и принимать тоже по 100 мл несколько раз в день. Лимонный сок эффективен при лихорадке.

При ангине рекомендуется полоскать горло теплым водным раствором лимонного сока. Если вас замучил стоматит, то смело можете воспользоваться этим же рецептом.

Есть очень древний рецепт, который помогает женщинам при аменорее. Требуется: скорлупа 5 яиц, 3 лимона, 400 мл водки.

Приготовление. Растолочь скорлупу яиц, нашинковать лимоны прямо в кожуре и все перемешать. Дать настояться сутки. Затем залить водкой.

Применение. Принимать по 50 мл 3 раза в день через 30 минут после приема пищи. Курс лечения составляет от 3 до 6 месяцев.

Если вы страдаете грибковыми поражениями кожи или экземой, то рекомендуем вам применять примочки из лимонного сока.

Во время эпидемии гриппа, чтобы защитить себя от болезни, рекомендуется принимать лимонное масло, приготовленное по следующему рецепту. Требуется: 1 лимон, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. меда. Приготовление. Неочищенный лимон опустить на 1 минуту в горячую воду, после этого пропустить его через мясорубку, смешать получившуюся кашу с маслом и медом.



Применение. В период эпидемии несколько раз в день намазывать на кусок черного хлеба и съесть.

Примочки со свежесжатым соком лимона эффективны при хроническом геморрое и гангрене.

При отложении солей рекомендуется использовать такое средство:  
Требуется: 3 лимона, 150 г чеснока, 100 мл воды.

Приготовление. Лимоны пропустить через мясорубку, на терке натереть чеснок, все тщательно перемешать. Залить холодной кипяченой водой и оставить на сутки. После этого процедить.

Применение. Принимать каждое утро по маленькой рюмочке.

Сварить сладкий компот из лимонной корки, пить с двойным удовольствием, ведь это не только вкусно, но и полезно. Этот напиток способствует улучшению пищеварения.

Для борьбы с перхотью и выпадением волос можно использовать лимон. Для этого просто рекомендуется натирать кожу головы кусочком лимона. Можно сделать из лимона природный ополаскиватель.

Требуется: 2 ч. л. лимонного сока, 1 л воды. Приготовление. Растворить лимонный сок в воде. Применение. Ополаскивать волосы.

Мозоль и бородавки поддаются лечению лимоном. Для этого нужно просто на ночь наложить кусочек лимона на них, закрепить бинтом. С утра вы увидите, что мозоль будет очень легко снять, а бородавку так же легко срезать.

Если вы страдаете излишней потливостью ног, то вам поможет справиться с этим лимонный сок. Для этого каждый вечер перед сном после мытья натереть ступни лимоном и дать просохнуть, нельзя вытирать полотенцем или сразу куда-то идти. Днем следует вставлять между пальцами ног немножко ваты. Курс лечения – один месяц.

При помощи лимона можно удалить веснушки с лица, если вам они, конечно, не нравятся.

Требуется: 5 г глицерина, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. кипяченой воды. Приготовление. Все компоненты перемешать.

Применение. Смазывать получившимся раствором места скопления веснушек, только следует помнить о том, что через 10 минут средство необходимо смыть.

Противопоказания: обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, особенно язвы желудка, гастрит с повышенной

кислотностью.

Хочется заметить, что при лечении лимонным соком рекомендуется соблюдать диету, которая включает в себя отказ от таких продуктов, как мясо, яйца, стручковые плоды, грибы, крепкий чай, кофе, какао, алкогольные напитки.

После же принятия лимонного сока, дабы инактивировать действие кислоты, рот следует ополоснуть раствором пищевой соды.

Помните, что если вы лечите длительную, тяжелую болезнь, то вам придется запастись терпением и употребить не менее 200 желтых цитрусовых плодов.

Народные целители предлагают лечиться лимонами по одной из ниже приведенных таблиц.

Таблица № 1

1-й день – 1 лимон

2-й – 2 лимона

3-й – 4 лимона

4-й – 6 лимонов

5-й – 8 лимонов

6-й – 10 лимонов

7-й – 12 лимонов

8-й – 14 лимонов

9-й – 16 лимонов

10-й – 18 лимонов

11-й – 18 лимонов

12-й – 18 лимонов

13-й – 16 лимонов

14-й – 14 лимонов

15-й – 12 лимонов

16-й – 10 лимонов

17-й – 8 лимонов

18-й – 6 лимонов

19-й – 4 лимонов

20-й – 2 лимонов

21-й – 1 лимон

Итого за 21 день 200 лимонов.

Таблица № 2

1-й день – 5 лимонов

2-й – 10 лимонов  
3-й – 15 лимонов  
4-й – 20 лимонов  
5-й – 25 лимонов  
6-й – 25 лимонов  
7-й – 25 лимонов  
8-й – 25 лимонов  
9-й – 20 лимонов  
10-й – 15 лимонов  
11-й – 10 лимонов  
12-й – 5 лимонов  
Итого за 12 дней 200 лимонов.

### Виноград

Виноградолечение известно с давних времен. С помощью этих вкусных ягод врачевали своих пациентов лекари Древнего Рима и Греции, врачи Древнего Востока. В России ампелотерапия, т. е. лечение виноградом, впервые была предложена врачом В. Н. Дмитриевым. Не теряет своей популярности этот метод до сих пор. Сок ягод винограда содержит воду, углеводы, белки, винную кислоту, яблочную и множество других свободных органических кислот, пищевые волокна, калий, кальций, магний, фосфор, железо, кобальт, витамины С, В1, В3, РР, Р, В6, В12, фолиевую кислоту, провитамин А. В винограде содержится много других микро и макроэлементов, необходимых для жизнедеятельности организма.

Виноград и его сок проявляют массу лечебных свойств (мочегонное, слабительное, отхаркивающее, тонизирующее, восстанавливающее организм после истощения нервной системы и тяжелой физической работы), снижает уровень холестерина в крови, являясь, таким образом, средством профилактики атеросклероза.

Помогает эта ягодка при заболеваниях почек, легких, печени, нарушениях обмена веществ, подагре, гипертонической болезни. А теперь давайте поговорим о влиянии винограда и виноградного сока на некоторые органы и системы человеческого организма.

Желудочно-кишечный тракт. Вещества, содержащиеся в винограде, способствуют выделению пищеварительных ферментов, что, безусловно, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Также вкусные ягодки регулируют моторную функцию желудка. При

гастритах свежесжатый виноградный сок повышает аппетит, снимает чувство тяжести и распирания в эпигастральной области, борется с запорами. При вялости кишечника и кишечных спазмах виноградный сок стимулирует перистальтику кишечника, обеспечивая продвижение и переваривание пищи.

Сердечно-сосудистая система. Виноград рекомендуется при анемии. Эти ягоды увеличивают количество эритроцитов, повышают уровень гемоглобина, к тому же стимулируют кроветворную функцию костного мозга.

Дыхательная система. Дыхание при употреблении винограда и виноградного сока углубляется и становится реже, улучшается газообмен в тканях. При туберкулезе, если он не осложнен кровохарканьем, регулярное потребление винограда очень полезно.

Обмен веществ. Виноградный сок стимулирует обмен веществ в организме.

Виноград оказывает благоприятное воздействие на белковый обмен, снижая общий азот мочи и выделение мочевины. Виноград регулирует солевой обмен, снижая выделение хлоридов калия и кальция, фосфатов.

Мочевыделительная система. Хронический нефрит. При регулярном употреблении винограда в крови уменьшается содержание токсинов и снижается ее кислотность. За счет этого угасает воспалительный процесс в почках.

Хронический нефроз – спадают отеки, и снижается содержание белка в моче.

Мочекаменная болезнь – виноград способствует выведению камней.

Соединительная ткань – рекомендуется употреблять виноград или виноградный сок при хронических артритах, подагре и хроническом ревматизме.

Имеются абсолютные и относительные противопоказания к лечению виноградом. Абсолютные противопоказания: острые лихорадки, сильное истощение, последняя стадия туберкулеза, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, стоматит, онкологические заболевания желудочно-кишечного тракта, декомпенсированные пороки сердца.

Относительные противопоказания: ожирение 2, 3 степени, заболевания почек с нарушениями мочеотделения, цирроз печени, кариозные зубы, вторая половина беременности.

Виноградный сок нельзя пить в больших количествах при сахарном диабете, а так же при склонности к поносам.

#### Принципы и правила виноградолечения

Этот вид терапии очень напоминает лечение минеральными водами. Ампелотерапию рекомендуется по возможности, конечно, сочетать с сезонным лечением. Обычно продолжительность курса составляет от 1 до 1,5 месяцев. Наиболее эффективной считается употребление средней дозы винограда примерно 1,2–2,4 кг в день. Начинать курс виноградолечения рекомендуется с 100 мл сока в первый день и затем каждый последующий день надо увеличивать прием сока на 70–80 мл таким образом, чтобы к концу первой недели курса лечения потребление сока достигло 600 мл в день. Далее количество сока следует увеличивать в зависимости от характера заболевания и от индивидуальной переносимости, желательно делать это под контролем грамотных специалистов. Принимать сок лучше в 3 приема, за 2–2,5 часа до еды, причем не ранее чем через 2 часа после последнего приема пищи.

Примерная схема приема виноградного сока: первый прием – утром натощак, второй прием – за 2 часа до обеда, третий прием – через 3 часа после обеда. При появлении легких поносов количество сока не увеличивать, как то указано в схеме, а иногда даже требуется сделать трехдневный перерыв в курсе лечения. При проведении виноградотерапии из рациона необходимо исключить напитки, склонные к брожению (квас, пиво), а также тяжелые продукты (копчености, маринады, соленья, спиртное, жирные блюда, волокнистые сырые овощи).

Помните еще и о том, что после каждого приема сока следует полоскать рот теплой водой или слабым раствором пищевой соды.

#### Капуста

Капуста относится к старейшим культурным растениям, существует огромное количество разных видов и подвидов этого овоща. Большинство из них используются в пищу, а вот белокочанная капуста обладает еще и лекарственной ценностью.

Химический состав капусты: минеральные соли и микроэлементы, витамины, сахар, крахмал, клетчатка, гликозиды, горечи и органические кислоты. В ее состав входит также активное вещество антиулькус-фактор, который и обуславливает эффективность этого растения в лечении болезней желудка. Сок капусты получают путем отжима из свежих листьев. Только помните, что употреблять для лечения нужно свежий сок, ведь даже при кратковременном хранении полезные вещества капустного сока разрушаются. Такой сок оказывает положительный эффект не только при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, но и при большом количестве других болезней.

Капуста обладает следующими лечебными свойствами: общеукрепляющим, обезболивающим, противовоспалительным, дезинфицирующим, бактерицидным. А также оказывает антисклеротическое, гемостатическое, мочегонное, ранозаживляющее действия, нормализует обменные процессы, регулирует витаминный баланс.

Помогает она при авитаминозах, избыточном весе, ожирении, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, бронхолегочных процессах, поражении сердца и сосудов, кожных заболеваниях, головной боли и т. д. В капусте очень много витамина С, поэтому она способствует укреплению иммунитета.

Регулярное потребление в пищу капусты приводит к улучшению общего состояния и самочувствия при бронхите, экземе, радикулите, вялости кишечника, тромбозе. Наружно листья капусты используют для лечения ран и язв. Предварительно листья нужно подготовить: ополоснуть теплой водой, вырезать жилки листа и слегка размять. Такое лекарство накладывают на рану или язву и фиксируют бинтом, только не слишком туго. Менять лекарство следует 2 раза в день, причем при смене повязки нужно вымывать все то, что выходит из раны, отварами трав, например ромашки. Компресс из капустных листьев помогает еще и при краснухе, опоясывающем лишае, ожогах, панарициях и фурункулах. Некоторые народные целители даже рекомендуют ставить компресс из капустных листьев на грудь при бронхите, пневмонии, астме или туберкулезе легких, но только в комплексе с применением других средств.

Капуста очень полезна как в сыром, так и в квашеном виде. Но все же хочу предупредить, что у некоторых людей капуста вызывает вздутие живота. Сок свежей капусты в сочетании с медом рекомендуется при кашле для улучшения отхождения мокроты. При кашле можно использовать такой рецепт: в течение нескольких дней пить по 100 мл капустного сока с добавлением 1 ч. л. сахара. Свежий капустный сок, слегка разбавленный теплой водой, используется в качестве полосканий при фарингите и ангине. При мигрени и головной боли рекомендуется прикладывать свежие листья капусты к тому месту, где наиболее интенсивно ощущается боль. А можно воспользоваться таким советом: выпить 100 мл капустного сока, после этого лечь на спину и приложить к голове свежий капустный лист. Иногда при высокой температуре ко лбу и вискам прикладывают капустные листья или квашеную капусту, отжатую от рассола и завернутую в марлю, тем самым снимая жар. Для профилактики атеросклероза капуста является первым средством, причем в любом виде.

Если вы решили провести курс лечения капустным соком, то используйте его по такой схеме: 100 мл свежесжатого капустного сока 3 раза в день за 20 минут до еды.

При кровоточивости десен рекомендуется употреблять в пищу как можно больше квашеной капусты или даже полоскать рот капустным рассолом.

При стоматите можно воспользоваться разведенным капустным соком для полосканий.

Капустный сок способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, об этом его свойстве знают с древности.

Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта можно проводить по любой из перечисленных ниже схем.

При гастрите, сопровождающемся поносом, тошнотой, рвотой, отрыжкой, рекомендуется принимать свежий капустный сок по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

При холецистите, воспалительных заболеваниях желчевыводящих путей и печени рекомендуется принимать свежий капустный сок по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды либо использовать теплый капустный рассол, который следует выпивать по 200 мл 2 раза в день тоже перед едой.

При заболевании селезенки рекомендуется выжать сок из кочерыжки капусты, подогреть его и пить по 100 мл 3 раза в день за 1 час до еды.

Язву лечить можно таким способом. Конечно, здесь будет задействована не одна капуста. В течение 3 недель каждое утро и каждый вечер следует съесть 2–3 ч. л. пчелиного меда, запивая его 100 мл теплой кипяченой воды, причем делать это следует непременно за 2 часа до еды.

А теперь о капусте. 2 дня надо пить по 100 мл капустного сока, а в последующие 12 дней – по 200 мл, утром за 30 минут до еды. Повторить курс лечения можно только после 10-дневного перерыва.

При подагре на ночь к припухлостям прикладывают листья свежей капусты, а сверху накладывают согревающий компресс, надевают носки. Такое лечение проводят ежедневно в течение недели.

При геморрое рекомендуется принимать внутрь капустный рассол по 200 мл 2 раза в день, постепенно увеличивая частоту приема до 5 раз в день.

При загрубевшей, шершавой коже рук рекомендуется делать ванночки из сока квашеной капусты.

При сухой коже лица хорошим эффектом омоложения и очищения обладает такая маска: несколько капустных листьев ошпарить кипятком, смочить их растительным маслом и накладывать на 20 минут листья на лицо и шею.

После процедуры следует умыться теплым отваром ромашки.

При жирной коже лица рекомендуется протирать кожу соком квашеной капусты каждый день за 15 минут до умывания. Маска для жирной кожи лица такова: измельчить листья свежей капусты и смешать их со взбитым яичным белком. Маска готова. Нанесите ее на лицо и шею на 25 минут.

Черная редька

Этот овощ обладает следующими свойствами: стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма избыточного холестерина, участвует в процессах свертывания крови, повышает иммунитет.

В корнеплодах черной редьки содержатся фитонциды, большое количество витамина С и других витаминов, солей кальция и магния.



Сок черной редьки отлично помогает при лечении заболеваний: печени, желчного пузыря, почек, поджелудочной железы, лимфы, подагры. А также коклюша, катара верхних дыхательных путей, бронхита, ревматизма, миозита, неврита, радикулита.

Как отхаркивающее средство для лечения кашля применяют сок черной редьки в сочетании с медом и сахаром. Следует смешать свежавыжатый сок с медом в соотношении 1: 1 – лекарство готово. Принимать его следует по 1 ст. л. 4 раза в день.

Наружно сок черной редьки нашел свое применение при лечении таких заболеваний, как гнойные раны и язвы, ревматизм, миозит, подагра, неврит и даже радикулит.

Только помните о том, что у редьки, как и у любого лекарства, есть свои противопоказания. Ее нельзя использовать при болезнях сердца, почек, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Хочу привести вам одно старинно средство, которым очищали организм.

Надо взять 10 кг черной редьки и, не очищая корнеплоды от кожицы, пропустить их через соковыжималку. При этом, как правило, получается около 3–3,5 литров сока. Принимать сок следует по 2 ст. л. 3 раза в день через 1 час после еды. При этом помните о том, что хранить сок, дабы он не испортился, следует в холодильнике или подвале. При этом необходимо соблюдать определенную диету. Питание должно быть полностью вегетарианским.

Земляная груша, или топинамбур

Топинамбур еще с древности используется в народной медицине для лечения различных болезней. Он оказывает лечебное действие при анемии, диабете, отложении солей, гастрите, кожных заболеваниях, болезнях сердца, а также лихорадке, энтерите, дизентерии, воспалении слизистой оболочки тонких кишок, переломах.

Химический состав топинамбура: витамины группы В и С, соли железа, микроэлементы (магний, кальций, натрий, калий, марганец, цинк, кремний, фосфор, хром, медь, растительный инсулин).

Для лечения язвенной болезни желудка с повышенной секрецией желудочного сока рекомендуется принимать следующее лекарство:

Требуется: 1 ч. л. измельченного корня топинамбура, 200 мл кипятка. Приготовление. Корни залить кипятком и настоять 10 минут.

Применение. Пить такое средство (только непременно в свежеприготовленном виде) 5 раз в день за 20 минут до еды.

Земляная груша эффективна и при борьбе с запорами. Для этого используется сок, который нужно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1,5 часа до еды.

По мнению народных целителей, регулярное употребление топинамбура служит профилактикой отложения солей, инфаркта, инсульта.

К тому же земляная груша оказывает общеукрепляющее действие на организм, способствует повышению иммунитета.

Топинамбур, как говорится, целитель с ног до головы. Лечебным свойством обладают листья, клубни, стебли и цветы. Клубни рекомендуется употреблять в сыром виде с кожицей, но тщательно вымытыми, причем желательно без соли и приправ, 3 раза в день по 50 г за 30 минут до еды.

Из сырых или сушеных клубней можно варить компот, который так же будет оказывать лечебное действие. Только готовить его нужно без сахара.

Требуется: 6 штук сырых или 3 ст. л. сухих клубней земляной груши, 2 л воды.

Приготовление. Клубни залить водой. Компот из сырых клубней варить на среднем огне 15 минут, а из сухих – 1 час.

Применение. Употреблять его по 1 л в день 3 раза в неделю. Такой целебный компот оказывает следующие действия: снижает давление, уменьшает содержание сахара в крови, повышает гемоглобин, оказывает положительное влияние на поджелудочную железу.

Для укрепления организма применяют напиток из молодых стеблей и листьев топинамбура. Их необходимо залить кипятком и настоять в термосе 30 минут. Затем настой необходимо отжать и процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. Пить средство рекомендуется вместо чая, но не более 4 чашек в сутки. В готовый напиток для улучшения вкуса можно добавить варенье, мед. Курс лечения составляет 1 месяц. Лечение можно повторить, но только после 10-дневного перерыва.

Можно по утрам принимать по 2 ст. л. сока топинамбура, разведенного водой в соотношении 1:1. Использовать это средство можно при изжоге, головной боли при повышенном давлении.

Сок топинамбура способствует быстрому заживлению язв при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Соком этого растения можно лечить также полиартриты, принимая внутрь по 100 мл сока 3 раза в день, а наружно прикладывая выжимки к больным суставам.

Для восстановления сил после долгой болезни, тяжелой работы или стресса можно использовать топинамбур в сочетании с другими растениями.

Требуется: 5 листьев черноплодной рябины, 3 листа малины, 5 листьев черной смородины, 5 вишневых листьев, 3 листа мяты, 5 молодых листьев топинамбура, 500 мл кипятка.

Приготовление. Листья следует промыть, залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 2 раза в день вместо чая.

При отложении солей, остеохондрозе и радикулите народные целители рекомендуют принимать ванны с топинамбуром.

Требуется: 2 кг листьев и стеблей растения земляной груши, 1 л воды. Приготовление. Листья и стебли измельчить, залить их водой, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 30 минут. После этого отвар следует процедить и вылить в ванну. Применение. Принимать ванну.

Топинамбур широко используется женщинами для ухода за внешностью. Для раздраженной воспаленной кожи подойдет такая маска: натереть на мелкой терке земляную грушу, наложить на лицо и оставить на 30 минут. Курс косметических процедур составляет 10 сеансов.

Кашицей из корней земляной груши можно улучшить состояние кожи, предупредить ее старение. Для этого рекомендуется 2 раза в неделю массировать лицо.

Целебные соки из овощей

В настоящее время мы сталкиваемся со множеством средств, предлагаемых для лечения организма. Напрямую наше самочувствие зависит от нашего питания. Почему бы ни использовать природные богатства в целях помощи своему организму. Лечение растительной пищей совмещает в себе простоту и доступность большинства средств для лечения. Включая в свой рацион больше овощей, вы сможете не

только разнообразить свою пищу, но и наполнить свой организм множеством необходимых витаминов.

А применение природных богатств для сохранения здоровья помогут вам укрепить иммунитет.

Лечение сырыми овощными соками – методика древняя.

Сок – это, как его иногда называют, органическая вода. Дело в том, что некоторые считают, что сок гораздо полезнее самих фруктов или овощей.

Ведь все химические добавки и удобрения, все загрязнения находят себе место в клетчатке овощей и фруктов, оставляя сок при этом в чистоте. Он очень быстро и полно усваивается организмом.

Сок овощей и фруктов обладает массой полезных свойств: выводит токсины из организма, вымывает шлаки, борется с вредной микрофлорой, заживляет раны и трещины, активизирует обмен веществ.

Ну что, убедила я вас в том, что сок важен и полезен? Да?! Хорошо. Тогда идем дальше. Давайте обсудим то, как же правильно этот сок приготовить.

Можно сделать напиток так: пропустить через мясорубку или натереть на очень мелкой терке. Получившуюся кашицу просто отжать через марлю, сложенную в несколько раз. Если вы являетесь счастливым обладателем соковыжималки, то дело у вас пойдет еще быстрее и проще. Для достижения положительного результата всегда следует соблюдать ряд правил. Лечение соком вовсе не исключение.

Всегда пользуйтесь только свежеприготовленным соком, так как он теряет свою лечебную силу уже через 15 минут после приготовления.

Соки пьют медленно, маленькими глотками.

Некоторые целители предлагают пить сок через соломинку, дабы не оказать негативного влияния на зубы.

Принимать сок за 30 минут до еды.

Некоторые соки не очень вкусны, но в них категорически запрещается добавлять что-либо для улучшения его вкуса.

Соки из черной редьки, редиса, лука, чеснока, хрена и других подобных овощей используйте понемногу, разовая доза не должна превышать 2 ч. л.

Причем пить эти соки можно только в качестве добавки к другим сокам, но никак не в чистом виде.

А теперь поподробнее об овощах.

### Морковь

Она содержит в своем составе каротин, витамин Е, соли магния и калия, никотиновую кислоту, оказывает комплекс действий на организм: выводит шлаки, снижает уровень холестерина крови, повышает аппетит, заживляет раны и трещины, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, укрепляет зубы, улучшает зрение, укрепляет волосы, улучшает состояние кожи.

Употреблять морковный сок в количестве от 0,5 л до 3 л следует при таких заболеваниях, как бесплодие, атеросклероз, инфаркт миокарда, онкология, заболевания щитовидной железы, дерматиты, экзема, мочекаменная болезнь. Соки из трав оказывают положительно влияние на организм. Давайте разберемся, какая и от чего огородная травка врачует.

#### При ангине

Требуется: 1 стакан сока моркови, 0,5 стакана сока шпината.

Приготовление. Смешать соки.

Применение. Пить 2 раза в день после еды.

#### При анемии

Требуется: 1 стакан сока моркови, 300 мл сока укропа.

Приготовление. Соки смешать. Применение. Пить 2 раза в день.

Требуется: 300 мл сока моркови, 150 мл сока сельдерея, 4 ст. л. сока петрушки, 150 мл сока шпината. Приготовление. Соки смешать. Применение. Выпить в течение дня.

Требуется: 1 стакан сока моркови, 100 мл сока листьев одуванчика, 150 мл сока латука.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Пить 2 раза в день.

Требуется: 200 мл сока моркови, 150 мл сока латука, 6 ст. л. сока шпината. Приготовление. Соки смешать. Применение. Пить натощак 2 раза в день.

Требуется: 1 стакан сока моркови, 150 мл сока одуванчика, 100 мл сока репы. Приготовление. Соки смешать. Применение. Пить 3 раза в день после еды.

### Огородные травы

Сельдерей лечит тромбофлебиты, ожирение, болезни крови, болезни обмена веществ, повышает мужскую потенцию, обезболивает болезненные менструации у женщин. Смесь сока сельдерея с соком моркови помогает при артрите.

Чеснок – великий помощник при глистах, онкологических заболеваниях и таких болячках, как дисбактериоз, гипертония, стенокардия, атеросклероз, водянка, мочекаменная болезнь.

Петрушка поможет вам, если ваша проблема – слабая потенция, выпадение волос, болезни глаз, а также при кожных заболеваниях, мочекаменной болезни, нефритах, болезненных менструациях.

Лук репчатый поможет при атеросклерозе сосудов, гипертонической болезни, импотенции, глистах.

Одуванчик поможет, если вы страдаете бронхиальной астмой, авитаминозом, заболеваниями почек.

Крапива врачует анемию, варикозное расширение вен, останавливает кровотечения, сахарный диабет, артроз, нарушения менструаций, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Сныть является лекарственным средством в борьбе с подагрой, ревматизмом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

При воспалении легких

Требуется: 200 мл сока сельдерея, 250 мл сока моркови, 100 мл сока редиса. Приготовление. Соки смешать. Применение. Пить 2 раза в день, натощак.

При ангине

Требуется: 150 мл сока сельдерея, 200 мл сока моркови, 3 ст. л. сока петрушки, 100 мл сока шпината. Приготовление. Соки смешать. Применение. Пить 2 раза в день натощак.

При кашле

Требуется: 300 мл сока моркови, 250 мл сока сельдерея, 100 мл сока редиса.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Принимать по 150 мл 3 раза в день после еды.

Томат

Томат не только любим всеми как вкусный овощ, но еще и как ценный лекарь: восстанавливает силы после болезни, тяжелой физической работы и стресса, активизирует работу поджелудочной

железы, полезен беременным и кормящим женщинам, усиливает потенцию.

Используется при лечении следующих заболеваний: заболевание сердечнососудистой системы, нарушение обмена веществ, ожирение, хроническая усталость, гипертония.

Свекла

Сок свеклы активно выводит из организма токсины. Поэтому первую пару дней некоторые ощущают тошноту и головокружение. Не волнуйтесь, это очищается ваш организм.

Положительные действия свеклы: стимулирует работу лимфатической системы, улучшает состав крови, очищает печень и желчевыводящие пути, очищает мочевыводящую систему, очищает сосуды, повышает иммунитет, восстанавливает силы после болезни или тяжелой работы.

Рекомендуют пить свекольный сок при анемии, заболевании печени и желчевыводящих путей, ожирении, атеросклерозе, при климаксе, гипертонической болезни, злокачественных новообразованиях, хронических стрессах, нарушениях сна.

Соком свеклы начинают лечиться постепенно, с 1 ч. л. Постепенно разовую дозу увеличивают до 60 мл. Пьют сок 4 раза в день.

При болезнях желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей следует разводить сок водой в соотношении 1:3.

Оздоровление сырыми соками.

Для того чтобы это лечение начать, нужно сначала соки приготовить, правда же? Предлагаю именно это сейчас и научиться делать.

При анемии

Требуется: 0,5 стакана сока свеклы, 250 мл сока моркови, 200 мл сока сельдерея.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Пить 2 раза в день после еды.

Требуется: по 0,5 стакана сока свеклы и огурца, 1,5 стакана сока моркови. Приготовление. Смешать соки. Применение. Пить 3 раза в день до еды.

При ангине

Требуется: по 0,5 стакана сока свеклы и огурца, 1 стакан сока моркови. Приготовление. Соки смешать. Применение. Пить 2 раза в день до еды.

#### Яблочный сок

Для него рекомендуется использовать кисло-сладкие сорта яблок. Их нужно тщательно помыть и пропустить через мясорубку. Получившуюся кашу спрессовать и отжать через марлю, сложенную в несколько слоев. Сок подогреть в эмалированной посуде до 80–85 °С, затем разлить по емкостям, накрыть крышками и стерилизовать при 85 °С. Время стерилизации: однолитровой банки – 15 минут, бутылки – 20 минут.

Так вы можете заготовить полезный яблочный сок для лечения в зимнее время.

#### Абрикосовый сок

Абрикосовый сок – это сок с мякотью. Не рекомендую вам делать сок из подбитых и подгнивших плодов, как делают это многие. Помните, вы заготавливаете лекарство, и сырье для него должно быть лучшим. Хорошо промытые абрикосы нужно положить в кастрюлю с кипящей водой на 15 минут. Затем откинуть аккуратно плоды на дуршлаг, удалить из них косточки, а мякоть протереть через сито. Готовый сок довести до кипения, разлить в ошпаренную посуду, закрыть крышками и стерилизовать при 85 °С, причем трехлитровые банки стерилизовать 30 минут, однолитровые – 20 минут, поллитровые – 15 минут.

А если вы лечитесь летом, то вы просто берете сок и пьете его без всяких там заготовок. Но помните, что при лечении заболеваний, особенно хронических, довольно часто требуется повторять курс лечения, поэтому сок все же лучше запастись.

#### Виноградный сок

Ягоды спелого свежего винограда промывают и прессуют. Сок процеживают через марлю, сложенную в несколько слоев. Затем нагревают в эмалированной посуде до 80–85 °С, разливают в банки и стерилизуют. В процессе хранения обычно происходит осветление виноградного сока, а на дно выпадает осадок. Это нормально, не стоит считать, что сок пропал. Только помните, что перед употреблением сока не следует взбалтывать осадок. Отстоявшийся сок надо осторожно слить, а муть оставить на дне.



### Облепиховый сок

Подсушенные ягоды облепихи пропустить через мясорубку и тщательно отжать получившуюся кашицу через марлю, сложенную в несколько слоев. В получившийся сок постепенно добавить сахарный песок, помешивая все это только деревянной ложкой. На 200 мл сока 400 г сахарного песка. Перемешивать следует до того, пока весь сахар не растворится. Хранить облепиховый сок следует в банках, закрытых не крышкой, а бумагой в два слоя.

### Сок облепихи с медом и мятой

400 мл сока облепихи без добавления сахара, 50 г меда, 200 мл кипяченой воды, 100 мл отвара мяты полевой. Все хорошенько перемешать и дать настояться 2 часа в холодильнике.

### Вишневый сок

Вишню освободить от плодоножек и косточек, пропустить их через мясорубку и отжать сок, который отфильтровать через марлю, сложенную в несколько слоев. Без примесей вишневый сок очень кислый, поэтому его можно смешать с сахарным сиропом в соотношении 1:1. Сахарный сироп: 800 г воды и 200 г сахарного песка, все перемешать, поставить на огонь, кипятить и отфильтровать через марлю. Смесь сока с сиропом подогреть в эмалированной кастрюле до 80–85 °С, разлить в тару и стерилизовать при 85 °С, затем закрыть крышками. Время стерилизации такое же, как и для абрикосового сока. Можно также сделать микс, т. е. смешать вишневый сок с яблочным в соотношении соком 1: 2.

### Сок крыжовника

Ягоды крыжовника сначала надо раздавить и прогреть 30 минут в духовке при низкой температуре, где-то 50–60 °С. Затем добавить немного воды и отжать из ягод сок. Отжатый сок нужно немедленно простерилизовать. Этот сок кислый, поэтому непосредственно перед употреблением его разбавляют кипяченой водой с сахаром. Так же, как и вишневый, сок крыжовника можно смешивать с соком некислых яблок, черноплодной рябины и моркови.

### Ягодные соки

Ягоды вымыть и отжать из них сок. Для этого можно пропустить их через мясорубку или слегка раздавить ложкой.

### Березовый сок

Истечение березового сока происходит в период бурного сокодвижения, что составляет около недели в году.

Березовый сок богат сахарами, органическими кислотами, ферментами, а также солями кальция, солями магния, солями железа, микроэлементами. Его рекомендуют употреблять при следующих заболеваниях: гипо- и авитаминозе, ангине, болезнях суставов, болезнях крови, заболеваниях кожи, бронхите, пневмонии и других заболеваниях органов дыхания, заболеваниях, вызванных нарушением обменных процессов в организме, онкологических заболеваниях.

Березовый сок обладает массой полезных целебных свойств: кроветворным действием, способствует быстрому очищению организма от шлаков и токсинов, способствует растворению мочевых камней, способствует разжижению и отделению мокроты, желчегонным эффектом, мочегонным действием, противовоспалительным эффектом, ранозаживляющим свойством, общеукрепляющим действием.

В качестве мочегонного средства березовый сок употребляют по 200 мл за 15 минут до еды 4 раза в день в течение 3 недель. При таких заболеваниях, как подагра, отеки, бронхит, туберкулез, пневмония, можно воспользоваться той же схемой лечения. Если у вас болит горло, то смело полощите горло березовым соком, это очень эффективное средство в борьбе с ангиной. Наружно березовый сок применяют при экземе, плохо заживающих ранах, трофических язвах, псориазе, нейродермите, кожном зуде, угрях, золотухе. Для этого из березового сока делают компрессы, примочки или растворы для промываний.

При хроническом насморке рекомендуется пить по 200 мл свежего березового сока каждое утро. При кашле березовый сок следует пить в теплом виде с добавлением молока и 1/2 ч. л. муки.

#### Заготовка березового сока

Кроме употребления в свежем виде, березовый сок консервируют, из него готовят квас и бальзам, кисель и компот, заваривают чай и кофе, замешивают тесто и даже варят каши.

Консервируют березовый сок с помощью соляной кислоты. Для этого кладут 5 мг кислоты на 1 л сока.

Если вы решили приготовить из березового сока квас, то воспользуйтесь следующим рецептом. Необходимо нагреть березовый

сок до температуры 35 °С, развести в нем дрожжи из расчета 20 г дрожжей на 1 л сока. Закваску нужно поставить на 4 дня в холодное место, а уже после разлить по банкам или бутылкам и законсервировать.

Березовый бальзам известен издавна, поэтому существует огромное количество рецептов его приготовления. Приведу вам один из них. На ведро березового сока положить 3 кг сахара, 4 мелко нарезанных лимона вместе с цедрой. Туда же налить 2 л вина. Все это перемешать и поставить на 2 месяца в холодное место. Затем содержимое разливать в бутылки, закупорить. Что касается хранения. Хранят его так же в холодном месте. И только через 3 недели после разлития по бутылкам бальзам готов к употреблению.

Давайте теперь рассмотрим правила заготовки березового сока.

Нельзя использовать для заготовки сока молодое дерево.

Можно сделать на дереве неглубокий надрез, но лучше всего просверлить в стволе отверстие глубиной несколько сантиметров. В это отверстие вставить трубочку. По ней березовый сок будет стекать в подготовленную посуду.

Отверстие рекомендуется делать с северной стороны, так как там течение сока, как правило, обильнее.

А вот еще один способ добычи березового сока. Для этого нужно отрезать часть ветки березы остро отточенным ножом, а место среза обмотать толстой ниткой. Конец нитки опустить в подготовленную посуду, по нитке в нее будет стекать сок.

После сбора сока следует в обязательном порядке плотно замазать отверстие пластилином или воском, можно забить его мхом.

Методика лечения соками

Для начала рекомендуется очистить свой организм от шлаков. Для этого нужно утром натощак выпить 200 мл раствора глауберовой соли, который готовится из расчета 1 ст. л. соли на 200 мл воды. Шлаки выходят, выводя за собой еще и воду, поэтому нужно предупредить обезвоживание таким образом. За этот день следует выпить 2 л свежесжатых соков из 6 грейпфрутов, 3 лимонов и апельсинов, разбавленных 2 л воды. Таким образом, вам предстоит выпить 4 л жидкости. Начинать пить сок следует через 30 минут после принятия раствора глауберовой соли. Весь день очистки ничего нельзя есть. На ночь необходимо сделать клизму: 2 л чуть теплой воды с добавлением

сока 1–2 лимонов. Такую процедуру очищения следует делать 3 дня подряд. Организм очищен. И вот уже только после этого, на четвертый и последующие дни можно начинать пить сырые соки.

#### Крапива

Листья крапивы содержат витамины С, А, В1, В2, каротин, соли железа, магния, меди, фитонциды, органические кислоты.

Это растение может помочь в некоторых случаях, заменяя многие дорогие лекарства: при кровотечениях, при бронхитах, при заболеваниях почек, при заболеваниях печени, при нарушениях менструального цикла, при ревматизме, крапива повышает работоспособность, быстро восстанавливает силы организма после тяжелой физической работы, болезни или сильного стресса.

#### Одуванчик

Это растение: улучшает аппетит, тонизирует, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, снижает повышенную температуру, т. е. борется с жаром, выводит из организма избытки холестерина, очень эффективен для лечения простуды, повышает иммунитет.

#### Лопух

Лопух полезен при ревматизме, воспалениях, нарушениях обмена веществ.

#### Липа

Липа растет в лесах, садах, на городских бульварах и в парках.

Цветки липы содержат эфирное масло, горькие вещества, дубильные вещества, флавоноиды, кумарин, сапонины, воск, сахар, глюкозу, каротин, витамины, микро– и макроэлементы.

Это растение повышает мочеотделение, потоотделение, улучшает отток желчи, выделение желудочного сока, увеличивает секрецию пищеварительных желез, оказывает противовоспалительное и успокаивающее действие.

Отвар в горячем виде рекомендуется пить при кашле, простуде, головных болях, заболеваниях горла, крупозном воспалении легких, болях в животе, ревматизме, обмороках.

Можно использовать липу в сочетании с другими растениями.

Требуется: 2 части цветков липы, 3 части цветков ромашки, 2 ч. л. меда, 250 мл кипятка.

Приготовление. Измельчить и тщательно перемешать растения. 1 ст. л. сбора заварить кипятком. Затем поставить на плиту и кипятить на медленном огне 5 минут. Процедить, добавить мед.

Применение. Полоскать этим отваром горло каждый час.

Настой из цветков липы – очень целебное средство. Готовиться оно так.

Требуется: 3 ст. л. цветков липы, 200 мл кипятка.

Приготовление. Измельченное сырье залить кипятком, дать ему настояться 20 минут. Процедить.

Применение. Пить средство надо в горячем виде по 300 мл 3 раза в день после приема пищи.

Настоем липового цвета лечат головную боль, простуду, истерию, эпилепсию, боли в желудочно-кишечном тракте.

Наружно настой липового цвета применяется для полосканий при стоматите, гингивите, ангине, ларингите, для наложения примочек и припарок при воспалении геморроидальных узлов, отеках, язвах, ревматизме, подагре, заболеваниях женских половых органов.

Можно принять ванну с настоем липового цвета. Такая процедура используется для лечения заболеваний нервной системы.

Требуется: 2 кг измельченных свежих соцветий липы, 6 л воды.

Приготовление. Сырье залить водой, настаивать сутки. Затем раствор следует поставить на плиту и кипятить на медленном огне 10 минут. Вылить раствор в ванну и погрузиться в нее.

Применение. Принимать такие ванны следует через день, продолжительность – 15 минут. Курс лечения составляет 10 ванн, т. е. это займет у вас почти месяц.

А вот еще один рецепт с липой, он подходит для лечения бронхитов.

Требуется: 50 г липового цвета, 150 г березовых почек, 200 г оливкового масла, 1 стакан измельченных листьев алоэ, 1,3 кг липового меда. Приготовление. Листья алоэ следует положить на 10 дней в холодное и темное место. Затем достать и измельчить. Мед нужно подогреть и растопить до жидкого и смешать с листьями алоэ. Полученную смесь следует пропарить в течение 10 минут. Отдельно друг от друга нужно заварить березовые почки и липовый цвет. Поставить на плиту и прокипятить 2 минуты. Отвар процедить и смешать с медом. Средство нужно разлить по бутылкам из темного

стекла, добавив в каждую бутылку одинаковое количество оливкового масла. Лекарство следует хранить в прохладном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до приема пищи. Перед употреблением средство следует взбалтывать.

Для лечения воспаления легких, бронхита и простуды подойдет такой сбор.

Требуется: 15 г цветов липы, 15 г цветов мать-и-мачехи, 10 г цветов бузины черной, 10 г цветов коровяка, 10 г корней окопника, 10 г корневищ пырея.

Приготовление. 1 ст. л. сбора заварить кипятком, дать настояться 40 минут, процедить.

Применение. Принимать в теплом виде в течение дня в несколько приемов.

Требуется: 20 г цветов липы, 20 г цветов бузины черной, 20 г цветов мальвы лесной, 20 г цветов коровяка, 20 г ягод малины, 0,5 л кипятка. Приготовление. 1 ст. л. полученного сбора залить кипятком, поставить на водяную баню и кипятить 30 минут. После этого дать отвару остыть при комнатной температуре, процедить. Применение. Принимать в горячем виде перед сном.

Требуется: по 1 части липового цвета, травы примулы, листьев подорожника, 200 мл кипятка.

Приготовление. Сырье измельчить и тщательно смешать. 1 ст. л. сбора залить кипятком, дать настояться 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день во время простуды.

Требуется: 75 г липового цвета, 75 г листьев и веток малины, 75 г травы чабреца, 100 г травы шалфея, 100 г травы буквицы, 750 мл кипятка. Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком в термосе. Дать настояться ночь. Процедить.

Применение. Принимать по 200 мл 3 раза в день за час до приема пищи. Это средство рекомендуется принимать во время эпидемии гриппа.

Липа может использоваться нами с еще одним полезным средством – липовым углем. Это средство используется для адсорбирования токсинов при отравлениях, лечения пищевых отравлений, туберкулеза легких, поноса, заболеваний желудочно-кишечного тракта, кровоточащих ран. Как приготовить липовый

уголь? Довольно просто. На вырубках следует отобрать липовую древесину, просушить, а после этого сжечь на костре. Получившиеся угли нужно собрать и раздробить. При лечении заболеваний следует пить липовый уголь по 1 ч. л., обильно запивая водой, 3 раза в день. Из липовой древесины еще получают деготь. А это очень полезное средство, которым можно лечить экзему и кашель. При экземе достаточно смазывать дегтем пораженные места. А во время кашля на спине между лопатками накладываете не очень большая тряпочка, обильно пропитанная дегтем. Истолченные липовые почки или листья используются в качестве смягчающего средства при нарывах. Липовые листья можно прикладывать на фурункулы и на голову, если вас одолела головная боль. Липовая кора способствует стимуляции желчеобразования. Разваренную молодую липовую кору применяют для лечения ожогов, подагры, геморроя. Это объясняется тем, что в процессе варки она дает много слизи.

Измельченные свежие липовые почки и листья оказывают противовоспалительное, болеутоляющее, смягчительное действие, поэтому это средство используется для лечения ожогов, воспаления молочных желез и других воспалительных процессов.

### Береза

Препараты из различных частей березы обладают массой полезных качеств: общеукрепляющим, ранозаживляющим, потогонным, противогинготным, противовоспалительным, антиатеросклеротическим, мочегонным, желчегонным.

Свежие березовые листья прикладывают к ранам и нарывам, сверху обматывают тканью и меняют каждые 8 часов.

Березовый сок помогает при заболеваниях мочевыделительной системы, печени и желчного пузыря. Для этого рекомендуется пить сок по 200 мл несколько раз в день.

Из древесины можно сделать древесный уголь – карболен. Мы все его знаем как активированный уголь. Активированный уголь – прекрасное средство, которое способствует очищению кишечника, борется со вздутием и болями в животе.

Настои из листьев березы понижают артериальное давление, снимают спазмы гладкой мускулатуры, действуют обезболивающе, улучшают кровообращение, рассасывают тромбы, улучшают циркуляцию крови.

Препараты из березы эффективно используются при тромбофлебитах, эндартериите, воспалительных заболеваниях кожи, воспалении легких, воспалении бронхов, болезнях печени и желчевыводящих путей, заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Слезы березы – это выделения почек. В их состав входит огромное количество биологически активных веществ.

Березовый деготь используют для лечения чесотки, ран и заболеваний кожи.

Дегтярную мазь можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Требуется: 1,5 г дегтя, 15 г парафина.

Приготовление. Подогреть все компоненты на водяной бане, перемешать.

Применение. Использовать наружно.

Деготь рекомендуется употреблять внутрь при заболеваниях горла и легких по 10 капель 3 раза в день.

Экзему можно исцелить при помощи отвара березового дегтя и корней конского каштана.

Требуется: 1 часть отвара березового дегтя, 1 часть отвара корней конского каштана.

Приготовление. Смешать все компоненты и довести до кипения. Затем охладить при комнатной температуре и вновь довести до кипения. Затем процедить.

Применение. Смазывать получившимся лекарством пораженные участки тела. После того как препарат впитается, нужно принять теплую ванну с 200 мл 5 %-ного уксуса в течение 20 минут.

А вот довольно старый рецепт по лечению алкоголизма.

Требуется: 1 ст. л. березовых почек, 2 ст. ложки корневищ родиолы розовой, коньяка.

Приготовление. Засыпать сбор в 0,5-литровую бутылку, только обязательно из темного стекла. Затем залить доверху травы коньяком и дать настояться 2 недели в темном теплом месте. Периодически настоем необходимо встряхивать. Потом сходить в лес, найти и аккуратно собрать там лесную паутину.

Применение. Каждое утро натощак выпивать по 200 мл воды с растворенной в ней лесной паутиной. Четверть круга паутины на 400 мл холодной кипяченой воды. Днем перед обедом за 30 минут до



приема пищи следует выпивать по 30 г настойки из березовых почек и корневищ родиолы розовой.

Курс лечения составляет один месяц. Одновременно с этим необходимо ежедневно не менее 50 раз надавливать указательным пальцем на печень в районе правого подреберья, но не очень сильно, вам не должно быть больно.

Примочки на раны делают из отваров березовых листьев и почек или настойки из почек. Отваром из листьев рекомендуется мыть голову при выпадении волос. Настой березовых листьев вызывает усиленное мочеотделение, поэтому он способствует схождению отеков и уменьшению одышки.

Многие народные целители рекомендуют использовать березовый витаминный напиток.

Требуется: 100 г измельченных березовых листьев, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Листья залить кипятком, дать настояться 4 часа, затем процедить.

Применение. Пить по 250 мл 3 раза в день перед едой, последний прием средства должен происходить за 30 минут до сна.

Для насыщения организма витамином С можно принимать настой березовых почек.

Требуется: 1 ч. л. березовых почек, 250 мл кипятка.

Приготовление. Почки залить кипятком, дать настояться 1 час, затем процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

При сердечной недостаточности можно использовать настой из листьев березы и травы зверобоя.

Требуется: по 3 ст. л. листьев и цветков березы, травы зверобоя, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Сбор залить кипятком, дать настояться 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день до приема пищи.

Для повышения иммунитета и восстановления слизистой желудочно-кишечного тракта можно полечиться следующим сбором.

Требуется: 2 части листьев и почек березы, 2 части цветков ромашки аптечной, 2 части настоя мяты перечной, 1 часть настоя травы тысячелистника, 1 часть настоя травы, 1 л кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, дать настояться 1 час, процедить.

Применение. Принимать по 50 мл каждый час 3 дня, затем по 100 мл 4 раза в день за 15 минут до приема пищи и перед сном. Курс лечения составляет 2 недели.

Полечить облитерирующий эндартериит так же можно при помощи березки. Необходимо собрать и набить большой чистый полотняный мешок свежими березовыми листьями. Положить на кровать большую полиэтиленовую клеенку, на нее – шерстяное одеяло, а уже на него нужно высыпать из мешка березовые листья. На них уже положить обнаженные ноги, сверху ноги тоже покрыть толстым слоем листьев, затем укутать одеялом, затем клеенкой. Такой компресс следует держать 30 минут. Его следует делать дважды в день (утром и вечером) 2 недели. Листья после каждой процедуры вновь положить в мешок, а те листья, которые перестали давать тепло, нужно выбросить. Березовый сок имеет в своем составе сахара, соли калия, соли магния, соли кальция, соли железа, органические кислоты, макро- и микроэлементы. Березовый сок рекомендуют в качестве отхаркивающего средства, растворителя мочевых камней фосфатного и карбонатного происхождения, стимулятора обмена веществ в организме, стимулятора процессов кроветворения, очистителя организма от вредных веществ. Его можно с успехом применять для лечения ангины, бронхита, пневмонии, заболеваний крови, авитаминоза заболеваний суставов, болезней кожи, подагры, отеков, туберкулеза, люмбаго. Его следует употреблять по 250 мл 4 раза в день в течение 3 недель за 15 минут до приема пищи.

## Глава 2. Летние болезни и их лечение

### Заболевания кожи

Как правило, летом часто происходит обострение или возникновение кожных заболеваний. Оно и понятно: жара, пыль, пот. Как тут сохранить кожу в чистоте и сухости, а главное, в здоровом состоянии. Ну да ладно, лето бывает каждый год, от него – никуда. Не надо, чтобы кожные болячки омрачали вам отдых. Поэтому предлагаю вам вооружиться следующими рецептами.

Гнойничковые поражения кожи.

Требуется: 100 мл меда, муки.

Приготовление. Смешать муку с медом, чтобы получилось густое тесто. Применение. Приложить получившуюся лепешку к фурункулу, накрыть ее сверху кусочком полиэтилена и зафиксировать бинтом.

При угрях, фурункулах и других болезнях кожи помогают примочки из горца птичьего.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы горца птичьего, 100 мл кипятка. Приготовление. Траву залить кипятком. Дать настояться 30 минут. Применение. Пропитывать бинт и накладывать на участки пораженной кожи.

При гнойничковых поражениях кожи и кожных сыпях.

Требуется: 1 часть свежих листьев малины, 4 части топленого сливочного масла.

Приготовление. Свежие листья малины пропустить через мясорубку и смешать с маслом.

Применение. Использовать получившееся средство как мазь при лечении кожных сыпей и гнойничков.

При воспалительных поражениях кожи, таких как угри, фурункулы, язвы, раны, аллергические дерматиты, очень эффективен настой хмеля. Этот настой помогает и при ушибах, перхоти и облысении.

Требуется: 1 часть шишек хмеля обыкновенного, 20 частей кипятка. Приготовление. Шишки залить кипятком и дать настояться 2 часа. Применение. Использовать настой для примочек, припарок и лечебных ванн. Это средство оказывает не только

противовоспалительное действие, но так же еще и гипосенсибилизирующее и обезболивающее.

Растиранные в порошок семена льна помогают при ожогах и заболеваниях кожи. Но не подумайте, что ими нужно присыпать рану. Вовсе нет. Нужно смешать порошок семян льна с водой, прокипятить, остудить и наложить на кожу в виде компресса. Можно применять наружно и льняное масло при ожогах, ранах и язвах.

Мать-и-мачеха борется с воспалительными заболеваниями кожи и слизистых оболочек.

Требуется: 1 часть свежих измельченных листьев мать-и-мачехи, 10 частей кипятка.

Приготовление. Приготовить отвар из листьев мать-и-мачехи.

Применение. Использовать его для промывания ран или наложения примочек при воспалительных заболеваниях кожи. Этим же раствором можно полоскать рот и горло при воспалительных заболеваниях, например, стоматите или ангине. Если у вас нет желания или времени на то, чтобы заниматься долгими приготовлениями, то можете просто приложить свежие листья мать-и-мачехи на воспаленные участки кожи.

Календула издавна славится своими целебными свойствами, особенно при различных кожных болячках.

Требуется: 1 часть цветков календулы лекарственной, 10 частей кипятка. Приготовление. Приготовить отвар из цветков календулы. Дать настояться 1 час.

Применение. Использовать его для промывания ран и наложения примочек при угрях, фурункулах, трещинах кожи, язвах, ожогах, обморожениях. Этот же отвар можно использовать для полосканий при ангине, хроническом тонзиллите, воспалениях десен, воспалениях слизистой оболочки носа, конъюнктивитах, при укусах пчел, в виде клизм при трещинах прямой кишки и геморрое.

Мазь из календулы так же является высоко эффективным средством.

Требуется: 10 г мелко нарезанных цветков календулы лекарственной, 50 г вазелина.

Приготовление. Все компоненты смешать. Можно цветки заменить соком календулы, он смешивается с вазелином в соотношении 1:10.

Применение. Применять полученную мазь при воспалительных заболеваниях кожи, разнообразных трещинах, в том числе и трещинах заднего прохода, ранах, бородавках и мозолях.

Сок крапивы, одуванчика, сельдерея является первоклассным средством для лечения угрей. Для этого нужно отжать сок из свежих растений. Сделать это просто: пропустить растения через мясорубку, получившуюся кашу отжать через марлю, сложенную в несколько слоев. Через 1 час после легкого завтрака выпить 100 мл сока крапивы, спустя 60 минут – 100 мл сока одуванчика и еще через 1 час —100 мл сока сельдерея. Такую процедуру следует проводить 3 раза, т. е. после каждого приема пищи, через каждые 3 дня. Она помогает при угрях, а так же при любых хронических заболеваниях кожи.

Еще для лечения угрей замечательно подойдет огурец. Рекомендую вам отжать свежий сок из огурца, смочить им марлевую повязку и использовать для примочек при юношеских угрях. Но нельзя ограничиться только наружным лечением. Требуется еще и прием сока огурца внутрь. Делать это следует по 50 мл 2 раза в день перед едой.

С угрями борется еще одно растение – калина. Для этого вам необходимо отжать сок из ее ягод, которым следует смазывать угри или накладывать компрессы, смоченные в этом соке. Так же, как и с огурцом, наружное лечение требуется сочетать с внутренним применением. Принимать внутрь следует настой из ягод.

Требуется: 5 ст. ложек ягод калины, 0,7 л кипятка.

Приготовление. Ягоды растереть в ступке, залить кипятком и поместить в термос. Настоять 4 часа, затем процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Давний способ лечения фурункулов.

Взять одну не очень большую луковицу, испечь ее в духовке. После этого разрезать ее пополам и еще горячей, но только не очень, чтобы не обжигала, приложить одну из половинок к области фурункула и зафиксировать ее бинтом. Каждые 4 часа повязку с горячим луком следует менять, т. е. за один день вам придется несколько раз испечь луковицы, отрезанные половинки нельзя разогревать два раза. Сразу после использования лук следует выбросить. А еще фурункулы можно полечить луком, но только другим способом.

Приготовить кашицу из репчатого лука, для этого пропустить очищенную луковицу через мясорубку и смешать с молоком. Приложить кашицу к фурункулу, наложить сверху марлевую повязку. Делать нужно несколько раз в день.

Пихтовое масло активно помогает в борьбе с гнойничковыми заболеваниями кожи. Если у вас такие имеются, то вам следует смочить кусочек бинта чистым пихтовым маслом и приложить подобный компресс к месту болезненности, сверху закрыть кусочком полиэтилена и зафиксировать бинтом на 30 минут. Спустя указанное время повязку нужно снять. Через 8 часов на это же место следует наложить повязку с пихтовой мазью, которое готовится следующим образом. Смешать в равных частях пихтовое масло с облепиховым, а так же спермацетом и рыбьим жиром. Лечение этой мазью следует продолжать до полного выздоровления.

Мы все время говорим о том, что бы такое положить на рану, чем бы ее помазать, а ведь гнойничковые заболевания кожи можно лечить не только снаружи, но и изнутри. Вдыхание эфирных масел лаванды и можжевельника оказывает противовоспалительное действие.

Для наложения примочек при гнойничковых и других заболеваниях кожи можно использовать сок сельдерея или мазь из сельдерея.

Требуется: 1 часть зелени сельдерея, 1 часть топленого сливочного масла.

Приготовление. Зелень необходимо пропустить через мясорубку и смешать маслом.

Применение. Такая мазь подходит для лечения гнойничков, ран и язв. Это очень эффективное средство, ведь сельдерей обладает ярко выраженными противомикробным и противовоспалительным свойствами.

Если вас замучили дерматиты, обратитесь за помощью к черной смородине.

Требуется: 1 ч. л. свежих измельченных листьев черной смородины, 100 мл кипятка.

Приготовление. Листья черной смородины залить кипятком. Дать настояться 1 час.

Применение. Использовать настой для примочек при дерматитах и других заболеваниях кожи.

Приготовьте настой душицы обыкновенной и применяйте его для обмываний кожи, примочек и компрессов при гнойничковых заболеваниях кожи, а так же диатезе и зудящих экземах. Это очень хорошее средство, оно оказывает не только противовоспалительное, но и смягчающее, болеутоляющее действия. Настой донника народные целители рекомендуют использовать для обмываний кожи при угрях, фурункулах и карбункулах. Им же следует обрабатывать гнойные раны, язвы и даже воспаления сосков у кормящих женщин (только перед кормлением не забудьте обмыть их кипяченой водой, иначе ребенок может отказаться сосать). В случае воспаленных сосков помогают так же компрессы из распаренных в кипятке цветков донника. Все это оказывает смягчающее, противовоспалительное и болеутоляющее действия.

Требуется: 500 г свежих цветков ромашки аптечной, 3 л кипятка.  
Приготовление. Цветки залить кипятком и поставить на плиту. Кипятить на медленном огне 10 минут, затем настоять 30 минут, процедить и вылить отвар в ванну.

Применение. Ромашковая ванна улучшает состояние кожи, способствует исчезновению гнойничков, происходит быстрое заживление царапин, ран и язв. Такая ванна не только борется с кожными заболеваниями, но и успокаивает нервную систему при чрезмерном возбуждении.

Требуется: 250 г свежих измельченных корней аира, 2 л кипятка.  
Приготовление. Корни залить кипятком и поставить на плиту. Кипятить 30 минут на медленном огне, затем еще 30 минут настаивать при комнатной температуре. Процедить через марлю и вылить в ванну.  
Применение. Ванна с аиром, так же как и ванна с ромашкой, врачует гнойничковые заболевания кожи и успокаивает нервную систему.

Ванны из ячменного солода смягчают кожу, уменьшают ее болезненное раздражение, обладают противовоспалительным, общеукрепляющим свойством, успокаивают нервную систему.

Требуется: 1,5 кг ячменного солода, 3 л кипятка.  
Приготовление. Ячменный солод залить кипятком и дать настояться 1 час, затем процедить и вылить полученный настой в ванну.

Применение. Страдающим кожными заболеваниями принять ванну.

Шалфейные ванны обладают массой полезных свойств: противомикробной активностью, противовоспалительной активностью, они уменьшают боли, улучшают кровообращение. Для ванны нужно приготовить отвар.

Требуется: 400 г свежих листьев шалфея, 4 л кипятка.

Приготовление. Листья залить кипятком, кипятить на медленном огне 1 час.

Настаивать сутки при комнатной температуре, профильтровать и вылить в ванну.

Применение. Принимать ванну не только при кожных заболеваниях, но еще и при невритах, артритах, радикулитах, эндартериитах и тромбозах.

Настой алтея помогает при воспалительных заболеваниях слизистых оболочек и кожи.

Требуется: 1 ст. л. свежих измельченных корней алтея, 200 мл кипятка.

Приготовление. Корни алтея залить кипятком и настоять 1 час, затем процедить.

Применение. Использовать настой для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта и зева, а также для примочек при псориазе и экземе.

Если вас замучил грибок, то попробуйте полечить его пихтовым маслом. На места грибковых поражений следует накладывать аппликации из бинта, пропитанного чистым пихтовым маслом, на 20 минут. Процедуры надо проводить ежедневно до полного выздоровления.

### Псориаз

При невысокой степени поражения псориазом помогает пихтовая вода. Ее следует пить по 100 мл 3 раза в день в течение 1,5 месяцев. Затем нужно сделать двухнедельный перерыв и повторить курс вновь, сократив его до 1 месяца. Если имеется более выраженная форма заболевания, тогда использование воды следует сочетать с пихтовыми ваннами.

Для ванн готовится эмульсия из пихтового масла.

Требуется: 30 г детского мыла, 0,75 г салициловой кислоты, 400 мл пихтового масла, 550 мл воды.



Приготовление. Чистую воду налить в эмалированную посуду, добавить салициловую кислоту и поставить на огонь. После закипания воды в раствор следует добавить мыло и кипятить на медленном огне 15 минут. Затем кастрюлю следует снять с огня и добавить в раствор масло. Все это делать надо очень осторожно и аккуратно. После перемешивания разлить смесь по бутылкам и плотно закрыть их пробками. Хранить эмульсию в темном и прохладном месте, используя по мере надобности.

Применение. Когда надобность возникнет, залить в ванну 15 мл эмульсии, размешать рукой и погрузиться в воду. На каждую последующую ванну прибавить дополнительно по 5 мл эмульсии, доведя дозу до 85 мл. На этом нужно остановиться. Перед приемом такой ванны все нежные места, т. е. подмышечные впадины и промежность, следует смазывать вазелином.

Таблетки прополиса против псориаза. Рекомендуется принимать по 1 таблетке прополиса 3 раза в день в течение 3 месяцев.

#### Экзема

Требуется: 4 ч. л. свежих измельченных листьев березы, 400 мл кипятка. Приготовление. Листья березы залить в фарфоровом чайнике кипятком, дать настояться 15 минут. Процедить. Применение. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Требуется: 1 часть корней солодки, 10 частей кипятка.

Приготовление. Приготовить отвар корня солодки.

Применение. Применять его для орошений и примочек при экземе.

Облепиховое масло используется для лечения не только экземы, но и для борьбы с нейродермитом, чешуйчатым лишаем, язвенной волчанкой.

Требуется: 5 г облепихового масла, 95 г топленого жира.

Приготовление. Тщательно смешать все компоненты.

Применение. Наносить на поврежденную кожу 2 раза в сутки. С наружным лечением следует сочетать и внутреннее, принимать облепиховое масло внутрь по 0,5 ч. л. 1 раз в день.

Лапчатка – растение очень целебное, вот несколько средств из него. Мазь из лапчатки.

Требуется: 10 г мелко нарезанных корней лапчатки, 100 г топленого сливочного масла.

Приготовление. Компоненты смешать. Поставить на огонь и варить 5 минут, затем процедить.

Применение. Использовать полученную мазь для лечения мокнущих экзем, а также ран, язв и трещин кожи. Такое средство оказывает противовоспалительное, болеутоляющее и ранозаживляющее действия.

Требуется: 1 часть корней лапчатки, 10 частей кипятка.  
Приготовление. Приготовить отвар лапчатки.

Применение. Использовать для орошений и примочек при мокнущих экземах, ранах, трещинах кожи. К тому же это хорошее средство для полосканий при воспалении слизистых оболочек полости рта, ангине. А в гинекологии отвар лапчатки используется для спринцеваний при болях. Это средство имеет выраженный вяжущий и бактерицидный эффект, оказывает противовоспалительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее действия.

Требуется: 1 часть пихтового масла, 1,5 части топленого жира.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Смазывать зону поражения кожи 2 раза в сутки при мокнущей экземе.

Требуется: 200 мл отвара дубовой коры, 1 ст. л. спиртовой настойки прополиса крепостью 40 %.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Полученной смесью смачивать пораженные мокнущей экземой участки кожи 2 раза в день.

Требуется: 1 часть измельченной скорлупы грецкого ореха, 10 частей настойки прополиса крепостью 30 %, 10 частей медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Скорлупу залить спиртом. Тщательно перемешать и дать настояться 5 дней, затем процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. В получившийся настой добавить настойку прополиса.

Применение. Протирать кожу наружного слухового прохода при экземе ушей. Еще можно вставлять в уши на 30 минут 2 раза в день марлевые тампоны, смоченные в приготовленной смеси. Курс лечения составляет 10 дней.

Требуется: 200 г измельченной коры дуба, 100 г травы череды, 100 г травы тысячелистника, 2 ст. л. спиртовой настойки прополиса

крепостью 20 %, 1 л кипятка.

Приготовление. Кору залить кипятком и поставить на плиту. Варить на медленном огне 15 минут. Затем добавить в отвар измельченные травы. Поставить на плиту и кипятить 3 минуты. Затем дать настояться 30 минут при комнатной температуре, процедить, добавить настойку прополиса. Применение. Использовать для примочек при нейродермите и экземе. Каждая примочка должна находиться на коже 1 час.

Требуется: 200 г измельченной коры дуба, 1 л кипятка.

Приготовление. Кору залить кипятком и поставить на плиту. Варить на медленном огне 15 минут. Затем дать настояться 30 минут при комнатной температуре, процедить, довести объем отвара кипяченой водой до первоначального объема, добавив к нему настойку прополиса крепостью 30–40 % из расчета 1 ч. л. настойки на 200 мл отвара.

Применение. Использовать получившееся средство для орошения кожи при мокнущей экземе рук.

При потливости ног следует приготовить более разбавленный отвар коры дуба, добавив к нему настойку прополиса, и делать ножные ванночки по 30 минут каждый день в течение 1,5 недель.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корней одуванчика, лопуха, 400 мл кипятка.

Приготовление. Компоненты залить кипятком, дать настояться ночь. Утром прокипятить на медленном огне 10 минут, опять дать настояться 3 часа, затем процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день при экземе. Одновременно с приемом этого лекарства следует использовать мазь. Для приготовления ее смешать порошок одуванчика с медом в соотношении 1:1.

Порошок из семян фасоли в виде присыпки эффективен при экземе, при порезах, трудно заживающих ранах, язвах и ожогах.

Это народное лекарство обладает антибиотическими и противовоспалительными свойствами. А также стимулирует заживление инфицированных ран.

Отвар листьев ежевики используется для обмываний и примочек при экземах, лишаях, гнойничковых заболеваниях кожи. Это средство обладает бактерицидным и противовоспалительным свойствами.

Отвар череды помогает, если использовать его для примочек, умываний и ванн при экземе, диатезах, нейродермитах.

#### Раны и язвы

Многие из нас воспринимают лето как время работы на садово-огородных участках. Оно и понятно, в зиму хочется заготовить свои соленые огурчики, варенье из своей клубнички, компот из своей сливы. Но такая деятельность часто сопряжена со всевозможными ранами, порезами, царапинами. А во влажном, жарком летнем климате раны не только плохо заживают, но и склонны нагнаиваться, доставляя тем самым массу проблем и неприятностей. Поэтому хочу предложить вам несколько народных способов для лечения таких болячек.

Рекомендуется смазывать поверхность незаживающей язвы или раны пчелиным медом, можно делать медовые повязки. Хорошее действие оказывают местные ванночки из медового раствора. Их нужно принимать ежедневно, даже по 2 раза в день, до полного выздоровления.

Продолжительность одной такой ванны – 30 минут.

Отвар тысячелистника используется для орошения и наложения примочек при лечении ран, язв, для полосканий при воспалениях слизистой оболочки полости рта, десен, горла.

Можно смазывать рану соком из свежей травы или накладывать на нее повязку с пропущенной через мясорубку травой.

Целебное действие этой травы объясняется тем, что она ускоряет свертывание крови и заживление ран, обладает противомикробным свойством, противовоспалительным и обезболивающим.

Натертую на мелкой терке свеклу рекомендуется прикладывать к язвам, ранам и припухлостям для ускорения их заживления. Такие повязки следует менять 5 раз в день, причем для каждой повязки следует натирать свежую свеклу. Так же хорошим лечебным свойством обладают примочки из свекольного сока.

Настой травы золототысячника используется для промываний и наложения примочек на раны и язвы.

Кашица из натертых на мелкой терке яблок используется народными целителями для лечения ссадин, ран и даже трещин на сосках у кормящих матерей.

Кашица из лука способствует очищению тканей и их быстрейшему заживлению.

Отвар полыни горькой используется для компрессов и примочек при ушибах и опухолях, ранах и язвах. Свежий сок полыни можно использовать для остановки кровотечений. Мазь из сока полыни горькой так же является очень хорошим и верным средством. Ее приготовление не займет у вас много времени.

Требуется: 1 часть сока травы полыни горькой, 4 части топленого масла. Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Использовать такую мазь нужно для лечения незаживающих язв и ран.

Сок крапивы обладает массой целебных свойств: кровоостанавливающим, обезболивающим, ранозаживляющим. Отжать сок из свежих листьев крапивы, залить его в рану. Сверху наложить салфетку, пропитанную крапивным соком.

Если вы получили рану где-нибудь в лесу, не позаботясь взять аптечку, то необходимо наложить вместо повязки паклю льна, конопли или просто мох.

Мазь из подорожника готовится следующим образом.

Требуется: 10 г листьев подорожника, 10 г ланолина, 80 г вазелина. Приготовление. Листья подорожника следует пропустить через мясорубку и смешать с ланолином и вазелином.

Применение. Такое средство обладает противовоспалительным, противомикробным и ранозаживляющим свойствами.

Можно не трудиться над изготовлением мази, а просто взять свежие листья подорожника, истолочь их и приложить к ране, язве, ожогу или фурункулу. Только не забудьте закрепить лекарство повязкой.

Необходимо приготовить порошок из высушенной коры ивы и присыпать им раны и язвы. Это средство обладает антисептическим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами. Если принимать его внутрь по 1 г 3 раза в день через 30 минут после еды, то он окажет на организм противовоспалительное и жаропонижающее действия.

Порошком из коры ивы можно останавливать кровотечения.

Если рана или язва нагноились, то можно воспользоваться мазью из коры ивы. Для ее приготовления нужно порошок коры молодой ивы смешать со сливочным маслом в соотношении 1: 1. Эту мазь нужно накладывать на раны или язвы, закрепляя сверху повязкой.

Натертый на мелкой терке чеснок следует завернуть в марлю и приложить к гнойной ране или язве на 10 минут. Делать это нужно 1 раз в сутки в течение 4 дней. Такая процедура снимает боль, уменьшает воспалительную отечность и способствует быстрейшему заживлению.

Пух цветущего иван-чая рекомендуется использовать вместо ваты, потому что он обладает кровоостанавливающим свойством, хорошо впитывает выделения из раны, способствуя при этом быстрому заживлению.

Береста березы накладывается на рану или нагноившуюся язву. Это средство обладает обезболивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами.

Отжать сок из зеленых листьев алоэ, пропитать им марлевые салфетки и наложить на поверхность раны или язвы.

Отвар горца птичьего рекомендуется использовать для промывания гнойных ран и язв.

Сфагновый мох нужно поместить в марлевые подушечки и наложить на рану.

Это средство обладает антисептическим и ранозаживляющим свойством.

Требуется: 40 г чистого пчелиного воска, 60 г оливкового масла. Приготовление. Все компоненты хорошенько перемешать. Поставить на плиту и кипятить на медленном огне. После этого переложить в стеклянную банку. Хранить смесь только в холодильнике.

Применение. Обработать рану перекисью водорода и наложить повязку с этой мазью.

Сухая еловая смола, она же канифоль, в измельченном виде используется в качестве присыпки для ран и язв. Из еловой смолы можно приготовить не только присыпку, но и мазь.

Требуется: по 1 части еловой смолы, воска, меда, подсолнечного масла. Приготовление. Все эти компоненты нужно разогреть на медленном огне, постоянно помешивая. Затем охладить.

Применение. Использовать для смазывания повреждений и болезней кожи, таких как фурункулы, ссадины, порезы, язвы, нарывы.

Гриб-дождевик дает свою белую мякоть и споры для лечения заболеваний кожи. Для этого гриб разрезается пополам и внутренней белой стороной накладвается на кровоточащую рану. Сверху все это

фиксируется повязкой. Это средство очень просто в применении, но оказывает антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее действие.

Настой из свежих цветков клевера лугового используется для обмывания нагноившихся ран и язв. К тому же к ранам можно прикладывать листья клевера для ускорения их заживления.

Свежие ссадины рекомендуется смазать живицей ели, сосны или пихты. Это природное средство оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, дезинфицирующее и ранозаживляющее действия. Смешать измельченные свежие листья подорожника и тысячелистника. Завернуть их в марлю и приложить к области ушиба, раны, повреждения или заболевания кожи. Это средство оказывает хорошее кровоостанавливающее, антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее действия. С узких зеленых листьев камыша следует аккуратно снять верхний слой, вынуть белую сердцевину. Именно эту природную вату рекомендуется накладывать на рану, закрепляя повязкой. Эта «вата» оказывает бактерицидное и кровоостанавливающее действие, к тому же она хорошо впитывает выделения раны.

3 %-ный раствор мумие рекомендуется ежедневно прикладывать в виде компресса на область поражения кожи.

Свежий водный настой хрена используется для промывания гнойных язв и ран.

Требуется: 1 часть хрена, 10 частей воды.

Приготовление. Взять натертую на мелкой терке кашицу хрена залить ее кипяченой водой комнатной температуры. Затем дать настояться ночь, непременно накрыв емкость крышкой. Затем процедить. Применение. Это средство улучшает кровообращение и обмен веществ в коже, убивает бактерии.

Требуется: 30 г измельченных листьев эвкалипта, 250 мл кипятка. Приготовление. Листья залить кипятком в термосе, дать настояться 1 час, процедить. Затем разбавить 1 л кипяченой воды. Применение. Использовать для промывания гнойных язв и ран.

А вот для примочек очень подойдет настой эвкалипта с медом.

Требуется: 50 г измельченных листьев эвкалипта, 2 ст. л. пчелиного меда, 400 мл кипятка.

Приготовление. Листья залить кипятком, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане. Затем дать настояться 1 час при комнатной температуре, процедить, добавить мед, хорошенько перемешать.

Применение. Используется такое средство, как я уже говорила, в виде примочек при ранах, язвах кожи и слизистых оболочек.

Лечение по данному методу проводится в два этапа: промывание и наложение мази.

Для промывания нужно приготовить настой лапчатки.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корневищ лапчатки, 250 мл кипятка.

Приготовление. Корневища залить кипятком, поставить на медленный огонь на 10 минут, затем дать настояться 3 часа при комнатной температуре и процедить.

Применение. Использовать для промывания ран. После промывания следует наложить мазь из лапчатки.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корневищ лапчатки прямостоячей, 200 мл сливочного масла.

Приготовление. Корневища залить горячим маслом, поставить на плиту и кипятить на медленном огне 5 минут. Сняв с огня, сразу же процедить.

Применение. Использовать для смазывания плохо заживающих ран, язв, ожогов.

Зверобойное масло

Требуется: 100 г свежей травы зверобоя с цветками, 400 мл растительного масла.

Приготовление. Траву с цветками измельчить и залить маслом, поставить на плиту и кипятить 30 минут на слабом огне. Затем дать настояться при комнатной температуре и после охлаждения профильтровать.

Применение. Использовать для лечения ожогов, язв и ран.

Зверобойная мазь

Требуется: 1 часть настойки зверобоя, 4 части топленого сливочного масла.

Приготовление. Тщательно все компоненты перемешать.

Применение. Использовать для лечения ран и язв, ожогов и мастопатии, маститов и трещин сосков у матерей, фурункулеза и угрей, подагры и ревматизма.



### Настой сушеницы болотной с медом

Требуется: 25 г травы сушеницы болотной, 1 ст. л. меда, 200 мл кипятка. Приготовление. Измельченное сырье залить в эмалированной посуде кипятком, подержать под крышкой 15 минут на кипящей водяной бане. Затем следует остудить, процедить и довести объем настоя кипяченой водой до первоначального. Добавить в получившийся раствор мед и тщательно перемешать.

Применение. Использовать для промывания и наложения примочек на раны, язвы, ожоги и угри.

Требуется: 1 ст. л. порошка травы сушеницы болотной, 100 мл сливочного несоленого масла, 150 г меда.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Ранозаживляющая мазь из сушеницы и меда используется при лечении ожогов, ран и язв.

Сок медуницы лекарственной следует заливать в рану, а сверху рану следует закрывать салфеткой, пропитанной тем же соком. Это целебное средство останавливает кровотечение, оказывает противовоспалительное, обеззараживающее и ранозаживляющее действия.

### Настой из корневища аира обыкновенного

Требуется: 1 ст. л. измельченных корневищ аира обыкновенного, 250 мл кипятка.

Приготовление. Корневища залить кипятком, поставить под крышкой на 15 минут на кипящую водяную баню. Следует настаивать 1 час, затем процедить.

Применение. Использовать для промывания гнойных ран и язв. Можно делать присыпку из корневищ аира.

### Масляный настой из листьев грецкого ореха

Требуется: 80 г свежих измельченных листьев грецкого ореха, 200 мл растительного масла.

Приготовление. Листья залить маслом и дать настояться при комнатной температуре 20 дней. Причем следует не забывать ежедневно взбалтывать содержимое. Затем масло процедить.

Применение. Используют для смазывания гнойных ран и язв.

А еще можно приготовить мазь из листьев грецкого ореха.

Требуется: 30 г измельченных листьев грецкого ореха, 30 г желтого воска, 200 мл растительного масла.

Приготовление. Листья залить маслом и настоять 7 дней в темном месте, периодически взбалтывая при этом. Затем все это нужно прогреть 3 часа на кипящей водяной бане, процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. Затем вновь прокипятить на медленном огне 30 минут, добавить желтый воск.

Применение. Использовать это средство для лечения ран, язв, ожогов.

Свежие листья ореха следует измельчить и приложить к поверхности раны или язвы. Это стимулирует очищение раны от гноя.

Нужно приготовить крепкий отвар девясила. Этим раствором следует промыть рану, а затем наложить на нее повязку с мазью.

Требуется: 3 ст. л. измельченных корневищ девясила, 250 мл кипятка. Приготовление. Корневища залить кипятком, дать настояться 1 час. После этого нужно поставить раствор на плиту и кипятить на слабом огне 10 минут. Затем дать настояться 1 час при комнатной температуре и процедить. Применение. Это средство нужно использовать для промываний ран.

Требуется: 1 часть порошка корней и корневищ девясила, 2 части сливочного масла.

Приготовление. Порошок перетереть с маслом.

Применение. Использовать мазь для повязок на раны и язвы.

Требуется: по 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, мать-и-мачехи обыкновенной, 200 мл кипятка.

Приготовление. Сбор залить кипятком. Поставить на кипящую водяную баню на 30 минут. Затем дать настояться 30 минут при комнатной температуре, процедить.

Применение. Использовать для промывания гнойных ран и язв. После промывания раны рекомендую вам обложить рану измельченными листьями мать-и-мачехи или полить ее соком и накрыть салфеткой, смоченной в этом растворе.

Соком моркови посевной можно промыть нагноившиеся раны и язвы. После этого на рану нужно наложить кашицу из натертой на мелкой терке моркови. Это средство оказывает противовоспалительное действие, уменьшает боль, очищает раны и язвы от гноя, способствует их быстрейшему заживлению. Ягоды земляники следует размять, намазать толстым слоем на чистую тряпку из натурального материала

и приложить к месту повреждения кожи. Это средство эффективно при застарелых язвах, мокнущих ранах, диатезе, лишаях, сыпях, экземе.

Необходимо приготовить отвар из травы хвоща полевого и использовать его для промывания и наложения примочек при застарелых ранах, незаживающих язвах и ранах, фурункулах, для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта и горла, для промываний глаз при конъюнктивитах. Это средство обладает вяжущим, дезинфицирующим и ранозаживляющим свойствами.

Измельченные листья сельдерея следует прикладывать к коже при ранах, язвах, ожогах.

Отвар репешка следует использовать для промывания кожи при ссадинах, ушибах, ранах, язвах, при сыпях у детей, для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта, горла, для орошения полости носа при насморке.

Отвар горца почечуйного следует использовать для наложения примочек и промывания незаживающих ран и язв, для лечения кожных сыпей, для полосканий при ангине, при воспалении полости рта и гортани.

Свежие листья календулы рекомендуется прикладывать к ссадинам, трещинам, ранам, опухолям, нарывам, язвам.

Листья календулы обладают противовоспалительным свойством, ускоряют процессы эпителизации и тем самым способствуют быстрейшему заживлению.

Отваром из корней цикория можно лечить всяческие заболевания.

Требуется: 1 часть корней цикория, 20 частей кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком. Поставить на плиту и кипятить на медленном огне 20 минут. Затем дать настояться 3 часа при комнатной температуре и процедить.

Применение. Использовать для промывания и наложения примочек при язвах и ранах, экземах и фурункулах.

Паразитарные болезни кожи

Отвар корня девясила можно использовать для примочек и обмываний при чесотке, экземе, других заболеваниях кожи, для лечения ран и заболеваний слизистых оболочек. Это средство обладает противомикробным и противовоспалительным свойствами.

Хороший эффект оказывает мазь, приготовленная с корнем девясила.

Требуется: 20 г измельченных корней девясила, 100 мл жира. Приготовление. Корни залить жиром, варить на медленном огне 20 минут. Дать настояться 1 час при комнатной температуре, затем процедить. Применение. Использовать для лечения ран, незаживающих язв, экземы и заболеваний слизистых оболочек.

Тминное масло используется для втираний против кожных паразитов. Также это средство хорошо подходит для растирания груди при простудных заболеваниях.

Заболевания уха, горла, носа и дыхательных путей

Насморк

Некоторые думают, что простудные заболевания – это то, чем славится холодная зима. Это не так. Вернее, не совсем так. Ведь летом есть все шансы простудиться. Как? Да проще простого. Во-первых, спали с вентилятором, итог – проветрило, и появились герпес на губах, насморк и в горле першение. Во-вторых, глотнули на жаре ледяного кваса – пожалуйста, ангина с вами. Так можно перечислять до бесконечности. Смысл не в этом. Смысл в том, что летом простудными заболеваниями страдает никак не меньше народу, чем зимой. Поэтому актуальность этого раздела в книге о летних болезнях оспаривать, я надеюсь, никто не будет.

Начнем, пожалуй, с одного из самых неприятных проявлений простуды – насморка.

Требуется: 1 часть пчелиного меда, 1 часть воды. Приготовление. Смешать пчелиный мед с теплой кипяченой водой. Применение. Рекомендуются закапывать по 6 капель в каждую ноздрю 4 раза в день при остром и хроническом насморке.

Можно промывать полость носа соком вареной свеклы. Подойдет и сырая свекла, точнее, ее сок. Его следует закапывать в нос по 3 капли 5 раз в день. Можно использовать такое средство, как раствор меда в соке красной свеклы. Он закапывается по 5 капель в каждую ноздрю 5 раз в день.

Требуется: 3 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 1 ч. л. меда, 50 мл воды.

Приготовление. Мелко нарезанный лук залить теплой кипяченой водой, добавить мед. Тщательно размешать и дать настояться 30 минут при комнатной температуре. Процедить.

Применение. Использовать для промывания носа при насморке. Этот же раствор можно закапывать в нос несколько раз в день по 5 капель в каждую ноздрю.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы багульника, 100 мл растительного масла.

Приготовление. Траву багульника залить растительным маслом. Поставить на кипящую водяную баню на 1 час. Затем дать настояться при комнатной температуре до охлаждения, профильтровать.

Применение. Использовать для закапывания в нос по 3 капли в каждую ноздрю 4 раза в день.

Требуется: 2 ст. ложки измельченных листьев эвкалипта, 200 мл растительного масла.

Приготовление. Листья эвкалипта залить растительным маслом и поставить на плиту. Кипятить на медленном огне 10 минут. Затем дать настояться 5 часов и профильтровать.

Применение. Закапывать эвкалиптовое масло по 5 капель в каждую ноздрю 5 раз в день.

Можно закапывать по 5 капель свежееотжатого сока алоэ в обе ноздри несколько раз в сутки.

Требуется: 1 часть свежееотжатого сока моркови, 2–4 капли чесночного сока, 1 часть растительного масла.

Приготовление. Смешать свежееотжатый сок моркови и растительное масло. Прибавить к ним чесночный сок. Лекарство от насморка готово. Применение. Закапывайте его в нос по 5 капель 5 раз в день.

Требуется: 1 измельченный зубчик чеснока, 0,25 измельченной головки репчатого лука, 50 мл растительного масла.

Приготовление. Растительное масло выдержать 30 минут на кипящей водяной бане. Затем охладить и добавить чеснок и лук. Дать им настояться 2 часа, процедить.

Применение. Использовать для смазываний слизистой оболочки носа при насморке.

Как только вы почувствовали появление насморка в вашем носу, следует принимать срочные меры. Приложить горчичники к пяткам, зафиксировать их бинтом и надеть теплые шерстяные носки. Держать горчичники рекомендуется 1,5 часа, затем снять их и быстро походить по комнате. Предлагаю вам известное, пожалуй, абсолютно всем

средство от насморка. Сварить вкрутую 2 яйца, завернуть их в полотенце и приложить их по обе стороны носа. Держать, пока не остынут.

Если вы страдаете хроническим гайморитом, то рекомендую вам несколько раз в день жевать кусочек медовых сот по 15 минут. Эта процедура облегчает дыхание носом, резко снижает воспалительную реакцию в его придаточных полостях, способствует полному выздоровлению, предупреждает рецидивы болезни.

Требуется: 5 корней хрена, 3 лимона.

Приготовление. Натереть корни хрена на мелкой терке. Полученную кашу смешать с соком лимонов.

Применение. Принимать по 0,5 ч. л. 1 раз в день через 30 минут после завтрака. Курс лечения при хроническом гайморите составляет 4 месяца.

Затем следует двухнедельный перерыв, после которого курс лечения можно повторить. Осенью и весной, т. е. когда наиболее вероятно возникновение обострений, рекомендуется принимать тертый хрен с соком лимона.

При хроническом насморке, тонзиллите, фарингите рекомендуется 2 раза в день смазывать слизистую оболочку полости носа, миндалин или заднюю стенку глотки ватным тампоном на палочке, обильно пропитанным облепиховым маслом. Но не стоит ограничиваться только наружным применением, можно принимать масло внутрь по 3 мл. Курс лечения составляет от 10 дней до 1,5 месяцев.

Ангина

Требуется: 30 г травы зверобоя продырявленного, 30 г цветков ромашки аптечной, 25 г цветков календулы лекарственной, 15 г семян льна посевного, 40 капель спиртовой настойки прополиса крепостью 20 %, 250 мл кипятка. Приготовление. Все измельчить и тщательно перемешать. Затем взять 1 ст. л. этой смеси залить кипятком, поставить на водяную баню на 15 минут под закрытой крышкой. Затем снять с плиты и дать настояться 30 минут при комнатной температуре. После этого процедить и добавить настойку прополиса.

Применение. Средство рекомендуется использовать для полосканий при ангине, фарингите, обострениях хронического тонзиллита, стоматите, гингивите, пародонтозе, кариесе зубов.

Сок лука следует принимать по 1 ч. л. 3 раза в день при ангине. 0,3 г мумие следует держать под языком до полного растворения при ангине. Затем для устранения не совсем приятного вкуса можно заесть медом. Нужно проводить такую процедуру по 1 разу в день до полного выздоровления.

Необходимо накрутить ватку на палочку, смочить пихтовым маслом и смазать им миндалины. Процедуру рекомендуется повторять 4 раза в сутки.

Можно также втирать пихтовое масло в область проекции миндалин на коже шеи.

Весьма полезно при ангине полоскать горло 5 раз в сутки теплой пихтовой водой.

Приготовить отвар из листьев малины и использовать его для полосканий при: ангине, заболеваниях десен и горла, для смазываний кожи при гнойничковых заболеваниях, сыпях, для спринцеваний при женских болезнях, геморрое.

Настой липового цвета используется для полосканий горла при ангине.

Это средство обладает следующими полезными свойствами: антимикробным, смягчительным, противовоспалительным.

Требуется: 100 г незрелых семенных шишек ели, 400 мл кипятка. Приготовление. Шишки ели залить кипятком, поставить на плиту и кипятить на медленном огне 30 минут, затем дать настояться 4 часа при комнатной температуре и процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. Применение. Использовать для полосканий горла при ангине, также его можно закапывать в нос при насморке. Это целебное средство оказывает противовоспалительное, антисептическое и обезболивающее действия.

Рекомендуется жевать, но ни в коем случае не проглатывать молодые ярко-зеленые веточки ели обыкновенной при заболеваниях десен, полости рта, хроническом тонзиллите, гриппе, ангине.

Это растение содержит в своем составе большое количество витаминов и противовоспалительных веществ.

Требуется: 1 часть сока алоэ, 3 части меда. Приготовление. Сок алоэ смешать с медом в соотношении 1: 3. Применение. Применять, натошак, смазывая миндалины, 2 недели ежедневно. А затем смазывание нужно будет проводить через день еще в течение 2 недель.

Требуется: 1 кг меда, 5 мл сока алоэ.

Приготовление. Срезать нижние листья алоэ, измельчить их и отжать из них сок. Растворить в нем мед.

Применение. Эту смесь можно не только намазывать на миндалины, но и принимать внутрь. Делать это следует по 1 ч. л. до еды 3 раза в день на протяжении месяца. Показаниями для этого служат ангина, заболевания зева, ротоглотки, гортани.

Это средство оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

Требуется: 100 мл меда, 200 мл воды.

Приготовление. Развести мед теплой водой.

Применение. Использовать получившееся лекарство для полосканий при ангине, хроническом тонзиллите, фарингите.

Можно просто держать во рту мед по 1 ч. л. 5 раз в день до полного растворения.

Если есть возможность выбора, то рекомендуем вам отдать предпочтение меду в сотах. Дело в том, что в нем содержится больше витаминов, цветочной пыльцы и других биологически активных веществ.

Тщательно вымытый картофель поставить варить в небольшом количестве воды. Когда картофель будет готов, нужно накрыться с головой, наклониться и вдыхать пар ртом и носом 15 минут. После ингаляции следует сразу лечь в постель. Процедуры проводить 1 раз в день при ангине.

Настой зверобоя со спиртовым экстрактом прополиса готовится следующим образом.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 30 капель спиртового экстракта прополиса крепостью 10 %, 250 мл кипятка.

Приготовление. Траву зверобоя залить кипятком, поставить на 15 минут на кипящую водяную баню. Охладить при комнатной температуре, процедить и добавить экстракт прополиса на 100 мл настоя.

Применение. Использовать средство в теплом виде для полосканий при ангине, хроническом тонзиллите и других заболеваниях полости рта и глотки. Это народное средство отличается сильным противомикробным и противовоспалительным действием и обладает приятным ароматом.



Требуется: 1 ст. л. спиртового экстракта прополиса крепостью 10 %, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Смешать экстракт прополиса с растительным маслом. Применение. Полученный раствор рекомендуется использовать для смазывания миндалин при ангине.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 40 капель спиртовой настойки прополиса крепостью 20 %, 250 мл кипятка.

Приготовление. Измельченные листья подорожника залить кипятком и кипятить 15 минут на медленном огне. Дать настояться 1 час, добавить настойку прополиса.

Применение. Его рекомендуется использовать для: полосканий при ангине, обострениях хронических тонзиллита, фарингита, заболеваний десен и слизистой оболочки полости рта.

Требуется: 30 г листьев эвкалипта круглого, 25 г цветков ромашки аптечной, 25 г цветков липы мелколистной, 20 г семян льна, 40 капель спиртовой настойки прополиса крепостью 20 %, 250 мл кипятка.

Приготовление. Все измельчить и тщательно перемешать. Затем взять 1 ст. л. сбора, залить кипятком, поставить на водяную баню на 15 минут под закрытой крышкой. Затем снять с плиты и дать настояться 30 минут при комнатной температуре. После этого процедить и добавить настойку прополиса.

Применение. Средство рекомендуется использовать для полосканий при ангине, фарингите, обострениях хронического тонзиллита, стоматите, гингивите, парадонтозе, кариесе зубов.

Рекомендуется полоскать горло соком сырой свеклы или отваром вареной. Это народное лекарство помогает даже при довольно запущенных случаях заболевания миндалин. Отвар должен быть теплым, полоскать горло следует по несколько раз в день в течение 1 месяца.

Требуется: 80 г меда, 15 г сока каланхоэ, 7 мл спиртового экстракта прополиса крепостью 10 %.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Это средство следует для смазываний слизистой оболочки рта, миндалин и задней стенки глотки при заболеваниях полости рта и глотки.

Еще ее можно применять для ингаляций при острых воспалениях дыхательных путей.

Процедуру следует проводить 2 раза в день 1 месяц.

Отвар коры ивы используется для: полосканий при тонзиллите, заболеваниях десен, языка, для промываний язв и ран, для ножных ванн при потливости ног, для общих ванн при кожных заболеваниях. Это средство оказывает вяжущее и противовоспалительное действие.

Отвар черники используется для: полосканий при ангине, стоматите, для промывания и наложения примочек на кожу при ожогах, экземах и других поражениях кожи.

**Коклюш**

Требуется: 6 зубчиков чеснока, 250 мл молока.

Приготовление. Натереть на мелкой терке чеснок, залить его молоком, прокипятить.

Применение. Пить по 50 мл 5 раз в день.

Требуется: 100 мл пчелиного меда, 100 мл оливкового масла.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день, это поможет облегчить состояние при изнуряющем и обессиливающем кашле.

Приготовьте отвар корней девясила высокого.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней девясила высокого, 400 мл кипятка. Приготовление. Корни девясила залить кипятком. Поставить на плиту и кипятить на медленном огне 20 минут. Затем дать настояться 4 часа при комнатной температуре. Процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи. Это средство обладает отхаркивающим, противовоспалительным и противомикробным свойствами.

Требуется: 500 г черной редьки, 1 ст. л. сахара.

Приготовление. Нарезать небольшими кубиками черную редьку. Посыпать ее сахаром и поставить в духовку на 2 часа. Затем процедить ее сок, разлить его по бутылкам и поставить на хранение в холодильник.

Применение. Рекомендуется принимать это лекарство при коклюше в теплом виде по 1 ч. л. 5 раз в день.

**Ингаляции**

При заболеваниях дыхательных путей ингаляции – первое дело. Они прогревают, способствуют отхождению мокроты, убивают болезнетворных бактерий и т. д.

Паровая ингаляция – терапия теплым паром, желательна с растениями. Для этого используются измельченная хвоя сосны, пихты, кедра, можжевельника, высушенные листья эвкалипта, дуба, березы, цветки липы, ромашки, листья мяты, лаванды, полыни, шалфея, черной смородины и другие растения. Повторю, что их испарения обладают обеззараживающим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Заваривают растения обычно в кастрюле. Затем накрываются полотенцем и дышат попеременно то носом, то ртом над целебными испарениями. Если вы не хотите распаривать лицо, а это при таком способе ингаляции неизбежно, то сделайте воронку из плотного картона и накройте ею кастрюлю. Удобно делать ингаляцию и при помощи чайника. Сейчас в продаже имеются специальные ингаляторы. Продолжительность ингаляции, как правило, составляет 15 минут. На курс лечения приходится от 5 до 15 процедур. После окончания ингаляции рекомендуется воздерживаться в течение 1 часа от разговоров, курения, питья холодных напитков. Так же нежелательно 30 минут выходить на улицу на холодный воздух.

Может подойти и такой рецепт: взять еловую смолу с желтым воском в соотношении 1: 1, расплавить, перемешать и охладить. Ваше средство готово. Когда понадобится, кладите кусочки этого средства на раскаленные угли и дышите паром и дымом при хроническом трахеите и бронхите.

Ингаляция с ромашкой проста в применении.

Требуется: 2 ст. л. измельченных цветков ромашки лекарственной, 250 мл кипятка.

Приготовление. Цветки ромашки лекарственной залить кипятком, дать настояться 30 минут при комнатной температуре. После этого долить кипятком до 1 л. Взять емкость с целебным раствором, сесть над ней, накрыться полотенцем.

Применение. Вдыхать лечебный пар попеременно носом и ртом 15 минут.

Медовая ингаляция.

Требуется: 2 ст. л. меда, воды.

Приготовление. Развести мед теплой кипяченой водой.

Применение. Распылять с помощью ингалятора: 7 минут вдыхать через нос, а выдыхать через рот, 7 минут – наоборот.

Необходимо сочетать ингаляции с приемом меда внутрь.

Требуется: 2 ч. л. листьев эвкалипта, 0,25 брикета хвойного экстракта, 15 капель ментолового спирта, 1 ч. л. ментолового спирта, 1 ч. л. кашицы чеснока или лука, 1 л кипятка.

Приготовление. Все компоненты нужно положить в кастрюлю и залить кипятком.

Применение. Необходимо накрыться полотенцем и дышать целебными испарениями.

Сварить картофель в «мундире» и вдыхать его пар.

Распарить траву шалфея лекарственного и вдыхать его летучие пары при кашле, насморке и т. п.

Ежедневно втирать пихтовое масло в область груди и воротниковой зоны спины в сочетании с ингаляциями с этим же маслом.

Требуется: 1 капля пихтового масла, кипятки.

Приготовление. Налить в термос кипятка, капнуть туда пихтовое масло. Применение. Дышать, добавляя по мере испарения масла следующую каплю. Ингаляция продолжается 5 минут. Одновременно с ингаляциями следует принимать внутрь по 7 капель пихтового масла 1 раз в день.

Дышать свежей натертой кашицей из лука и чеснока при: заболеваниях верхних дыхательных путей, острых и хронических воспалениях легких и бронхов.

Во время простуды старайтесь ставить в помещении, где вы проводите большую часть времени, пузырек с эфирным маслом эвкалипта, базилика, монарды.

Люди, постоянно страдающие заболеваниями органов дыхания, должны чаще гулять среди берез и лип. Или же в хвойном лесу. Деревья оказывают стимулирующее влияние на нервную, сердечнососудистую и все остальные системы организма. А у себя дома рекомендуется разбрасывать в помещении ветки сибирской пихты, можжевельника или туи, не каждый день, конечно, а тогда, когда вокруг бушует эпидемия гриппа. Некоторые советуют распылять в воздухе спиртовые экстракты хвои.

А некоторые цветоводы прямо велят вам посадить у себя в комнате растение, чтобы забыть о болячках. И они правы. Если у вас слабая дыхательная система, то посадить вам следует комнатный

лимон, бело-пятнистую бегонию, пеларгонию, олеандр белый, примулу весеннюю, фикус упругий, домашнюю герань.

Эти растения помогут вам повысить функциональную активность организма, стимулировать его защитные силы.

**Острые респираторные заболевания**

Чай из листьев черной смородины очень хорошо помогает при простуде и гриппе.

Требуется: 3 ст. л. измельченных листьев черной смородины, 200 мл кипятка. Приготовление. Листья черной смородины залить в фарфоровом чайнике кипятком. Дайте настояться 15 минут. Применение. Пить в горячем виде по 100 мл 3 раза в день.

Настой шалфея лекарственного рекомендуется принимать по 50 мл 3 раза в день при острых респираторных заболеваниях и бронхитах. Это средство обладает противовоспалительным, антисептическим, смягчающим, вяжущим, кровоостанавливающим свойствами.

Требуется: 3 ст. л. измельченных листьев ежевики сизой, 400 мл кипятка.

Приготовление. Листья ежевики сизой залить кипятком. Поставить на плиту, кипятить на медленном огне 10 минут. Затем дать настояться 1 час, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день при простудных заболеваниях и гриппе.

Это средство обладает противовоспалительным, бактерицидным, потогонным, отхаркивающим и успокаивающим свойствами.

Требуется: 1 ст. л. ягод бузины черной, 1 ст. л. меда, 250 мл кипятка. Приготовление. Ягоды залить кипятком, поставить на 15 минут на кипящую водяную баню. Затем снять и дать остудиться при комнатной температуре. Спустя 30 минут процедить настой, добавить в него мед, размешать. Применение. Принимать по 50 мл 3 раза в день. Это средство оказывает потогонное действие, за счет этого снижается температура тела. Поэтому рекомендуется использовать при лихорадке.

Давний метод, еще меня так лечили во время простуды в детстве.

Требуется: 1 ст. л. меда, 10 г сливочного масла, 200 мл молока.

Приготовление. Растворить мед и масло в молоке.

Применение. Принимать его небольшими глотками. Средство очень эффективное.

Требуется: 1 лимон, 100 г пчелиного меда, 600 мл воды.

Приготовление. Отжать сок лимона, смешать его с медом и залить кипяченой водой.

Применение. Принимать получившееся лекарство в течение дня за несколько раз.

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы зверобоя, 250 мл кипятка.

Приготовление. Траву залить в термосе кипятком, дать настояться 1 час, процедить. Затем добавить в раствор мед. Применение. Пить в теплом виде по 100 мл несколько раз в сутки.

Если у вас высокая температура, можно попытаться сбить ее таким способом. Заварить чай из свежих ягод малины и пить его в горячем виде несколько раз в день. А можно пить такой чаек. Он тоже способствует снижению температуры.

Требуется: 1 часть цветков малины, 1 часть ягод малины, 250 мл кипятка. Приготовление. Смешать цветки и ягоды малины. 2 ст. л. получившейся смеси заварить в фарфоровом чайнике кипятком. Дать настояться 15 минут. Применение. Пить в теплом виде, добавляя мед, несколько раз в день.

А вот лекарство наших бабушек. Тоже чай.

Требуется: 3 ст. л. измельченных цветков липы, 200 мл кипятка.

Приготовление. Цветки липы заварить, желательно в фарфоровом чайнике, кипятком, дать настояться 10 минут.

Применение. Пить горячим, добавляя по вкусу мед, несколько раз в день. Это средство оказывает потогонное и жаропонижающее действие, поэтому применяется при простудных заболеваниях и гриппе, а также для их профилактики.

Сама по себе липа обладает антимикробным, смягчительным, потогонным и противовоспалительным свойствами.

Требуется: 3 ст. л. измельченного корня алтея, 750 мл воды.

Приготовление. Измельченный корень алтея залить холодной кипяченой водой. Дайте настояться ночь – лекарство готово.

Применение. Принимать по 50 мл 4 раза в день. Это средство оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие.

При респираторных заболеваниях можно воспользоваться таким сбором трав.

Требуется: 40 г плодов малины, 40 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы душицы обыкновенной, 400 мл кипятка.

Приготовление. Взять 2 ст. л. получившейся измельченной смеси, залить в термосе кипятком, дать настояться 1 час. Затем процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Бывает так, что чувствуешь, как простуда почти «схватила за горло», в таком случае можно предупредить болезнь. Для этого рекомендуется принять ванну температурой 40 °С. Можно принять просто горячую ванну, а можно добавить еще туда целебных трав.

Требуется: 400 г измельченных листьев мяты перечной, 10 л кипятка. Приготовление. Листья мяты перечной залить кипятком. Дать настояться 30 минут и вылить в ванну.

Применение. Температура такой ванны должна составлять 38–39 °С, а продолжительность 15 минут.

Требуется: 400 г соцветий ромашки аптечной, 10 л кипятка.

Приготовление. Соцветия ромашки аптечной залить кипятком, дать настояться 1 час. Затем процедить и вылить в ванну.

Применение. Продолжительность процедуры составляет 15 минут.

Такая процедура обладает противовоспалительным, обезболивающим и дезинфицирующим свойствами.

Ванна с душицей восстанавливает силы после тяжелой болезни, успокаивает, снимает напряжение и оказывает как восстанавливающее, так и лечебное действия. Она нормализует сон, успокаивает кашель при остром и хроническом бронхите, оказывает на организм общеукрепляющее действие.

Требуется: 0,5 кг измельченной травы душицы обыкновенной, 10 л кипятка. Приготовление. Измельченную траву душицы обыкновенной залить кипятком, дать настояться 1 час, процедить и вылить настой в ванну. Применение. Принимать ванну при не очень высокой температуре.

Требуется: по 1 части травы тысячелистника, корней аира, травы душицы, травы полыни, сосновых почек, 5 л кипятка.

Приготовление. Сбор измельчить и тщательно перемешать. Затем взять 0,5 кг получившейся смеси и залить кипятком. Поставить на

плиту и кипятить на медленном огне 5 минут, затем дать настояться 30 минут, процедить и вылить в ванну.

Применение. Принимать ванну при не очень высокой температуре.

Такая процедура: снимает нервное напряжение, тонизирует, повышает работоспособность, оказывает общеукрепляющее действие, помогает в начальной стадии заболевания верхних дыхательных путей.

А вот какой есть вкусный и ароматный чай, который еще и простуду врачует.

Требуется: 30 г ягод малины, 200 мл кипятка.

Приготовление. Ягоды залить кипятком, поставить на плиту и кипятить на медленном огне 10 минут. Затем дать настояться 3 часа, процедить. Применение. Принимать по 200 мл 2 раза в день.

Это средство оказывает противовоспалительное, потогонное, антисклеротическое, витаминное, общеукрепляющее действие.

Требуется: 400 мл сока цитрусовых, 100 мл сока черной смородины, 200 мл виноградного сока. Приготовление. Все смешать. Применение. Выпить в течение дня.

Рябиновый экстракт обладает отхаркивающим свойством и готовится довольно просто.

Требуется: 30 г ягод рябины, 200 мл кипятка.

Приготовление. Измельчить ягоды рябины, залить их кипятком, поставить на медленный огонь и упарить до 15 мл.

Применение. Такое средство следует принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Требуется: 100 мл сиропа из брусничного сока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Все смешать.

Применение. Пить следует по 100 мл 3 раза в день.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Гипертония

Да, многие из нас знают, что такое гипертония. И все знают, что довольно часто обострения у гипертоников случаются летом. Оно и понятно: такая жара, духота, нехватка свежего воздуха. Но что же делать, не опускать же руки и жалеть себя?! Вовсе нет, лето дарит нам не только жару и гипертонические кризы, но и средства, которые помогут нам с этой напастью бороться.



Требуется: 1 часть цветочной пыльцы, 1 часть меда.  
Приготовление. Смешать цветочную пыльцу с медом – лекарство готово. Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение месяца. Затем должен следовать перерыв на 10 дней. После этого по желанию курс лечения может быть повторен.

Требуется: 1 часть свеклы, 1 часть меда.

Приготовление. Протереть свеклу на мелкой терке, из получившейся кашицы отжать сок. Смешать с медом.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 5 раз в день.

Принимать сок рябины черноплодной по 50 мл за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 1 месяца. К тому же черноплодная рябина – довольно вкусное лакомство, а для гипертоников еще и очень полезное. При повышенном давлении рекомендуется съедать по 100 г свежих плодов рябины черноплодной за 30 минут до приема пищи 3 раза в день.

Требуется: 1 часть травы цимицифуги, 5 частей медицинского спирта крепостью 70°.

Приготовление. Траву залить спиртом и настоять.

Применение. Гипертоникам рекомендуется принимать это средство по 50 капель 3 раза в день 1 месяц.

Это средство понижает артериальное давление, благоприятно влияет на сердечную деятельность, стимулирует мочеотделение, уменьшает болевую чувствительность, улучшает сон.

Если овощи приправить медом, получится отличное лекарство от повышенного давления.

Требуется: по 250 мл меда, сока свеклы, моркови, хрена, 1 лимон.  
Приготовление. Взять мед, сок свеклы, моркови, хрена, и добавить сок, отжатый из одного лимона. Все тщательно перемешать. Применение. Принимать по 1 ст. л. за 1 час до приема пищи или через 2 часа после него 3 раза в день. Курс лечения составляет 2 месяца.

На десерт кушайте такое блюдо.

Требуется: 100 г толченых ядер грецких орехов, 60 г меда.  
Приготовление. Компоненты хорошо перемешать.

Применение. Принимать за несколько приемов в течение дня. Курс такого вкусного лечения составляет 1,5 месяца. Эффект, как правило, высокий. Дело в том, что орехи содержат магний, который обладает сосудорасширяющим, мочегонным свойствами, калий,

который выводит натрий из организма, увеличивает мочеотделение, железо, медь, кобальт, цинк, витамин В6.

Требуется: 1 часть клюквы, 1 часть меда.

Приготовление. Пропустить клюкву через мясорубку, смешать получившуюся кашицу с медом. Целебное кушанье готово.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Требуется: 2 ст. л. растертого укропного семени, 400 мл кипятка.

Приготовление. Взять укропное семя и залить его в термосе кипятком. Дать настояться 30 минут. Затем процедить.

Применение. Пить по 100 мл за 30 минут до еды 4 раз в день. Это средство понижает артериальное и внутриглазное давление, оказывает антисклеротическое и успокаивающее действия.

Летом, когда все травы под рукой, можете воспользоваться таким средством. Взять свежую траву горца почечуйного, истолочь ее и приложить к затылку. Должно помочь.

Требуется: 200 г сосновых игл, 100 г листьев боярышника, 50 г травы сушеницы топяной, 50 г соплодий хмеля обыкновенного, 7 л кипятка. Приготовление. Сбор залить кипятком, поставить на плиту и кипятить на медленном огне 10 минут. Затем дать настояться 30 минут, процедить и вылить отвар в ванну.

Применение. Температура ванны 36–37 °С, а продолжительность составляет 15 минут, только надо помнить о том, что область сердца во время принятия ванны должна быть всегда над поверхностью воды.

Проводить такую процедуру рекомендуется при повышенном артериальном давлении, вегетативных дисфункциях, сопровождающихся экстрасистолической аритмией, повышением артериального давления, головокружениями, спазмами коронарных сосудов, бессонницей, при неврозах сердца, для восстановления сил после утомительной физической и эмоциональной нагрузки.

А еще есть такая ванна – борец против гипертонии.

Требуется: 50 г листьев березы повислой, 30 г травы душицы обыкновенной, 30 г травы сушеницы топяной, 15 г соплодий хмеля обыкновенного, 15 г травы чабреца, 15 г соцветий липы мелколистной, 15 г травы шалфея лекарственного, 5 л кипятка.

Приготовление. Весь сбор залить кипятком, поставить на плиту и кипятить на медленном огне 10 минут. Затем дать настояться 30 минут,

процедить, и вылить получившийся раствор в ванну.

Применение. Следует помнить, что принимать такого рода процедуры всегда следует только после гигиенического душа. Продолжительность ванны составляет 10 минут. Температура 38 °С.

Эта процедура хороша тем, что она способствует снижению повышенного артериального давления, снимает нервное напряжение, улучшает сон, улучшает общее самочувствие, оказывает общеукрепляющее действие, может также предупредить начинающееся простудное заболевание. Гипертоникам рекомендуется гулять в дубравах, особенно летом. Летучие вещества этих деревьев способствуют снижению артериального давления.

#### Атеросклероз

Почти все народные целители в голос твердят о том, что чеснок – незаменимое средство в профилактике и лечении атеросклероза. Для этого каждый день во время еды нужно употреблять 3 зубчика чеснока. Такая простая процедура на самом деле очень полезная, она оказывает массу целебных действий: способствует очищению сосудов от атеросклеротических отложений, снижению повышенного артериального давления, улучшает аппетит, стимулирует пищеварение и мочеотделение, возбуждает деятельность половых желез, повышает иммунитет. Чеснок можно употреблять в сыром виде, а можно в сочетании с другими полезными продуктами.

Требуется: 250 г чеснока, 350 г жидкого меда.

Приготовление. Взять чеснок, натереть его на мелкой терке и залить жидким медом. Непременно тщательно перемешать и дать настояться в темном месте 7 дней.

Применение. Принимать получившееся лекарство по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до приема пищи при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен, эндартериите.

А вот еще одно целебное средство на основе чеснока.

Требуется: 250 г чеснока, 50 г пчелиного меда, 30 мл спиртовой настойки крепостью 20 %, 200 мл медицинского спирта крепостью 96 %. Приготовление. Взять чеснок, пропустить его через мясорубку, в итоге получится каша весом примерно 200 г. Поместить ее в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Лекарство нужно настоять в темном месте 10 дней. Затем средство нужно профильтровать, добавить мед, спиртовую настойку прополиса. Все

тщательно перемешать и дать настояться 3 дня. Применение. Принимать препарат следует в точной дозировке по каплям, растворив лекарство в 50 мл молока 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Схема дозировки:

1-й день приема Завтрак – 1 капля

Обед – 2 капли

Ужин – 3 капли

2-й день приема Завтрак – 4 капли

Обед – 5 капель

Ужин – 6 капель

3-й день приема Завтрак – 7 капель

Обед – 8 капель

Ужин – 9 капель

4-й день приема Завтрак – 10 капель

Обед – 11 капель

Ужин – 12 капель

5-й день приема Завтрак – 13 капель

Обед – 14 капель

Ужин – 15 капель

6-й день приема Завтрак – 15 капель

Обед – 14 капель

Ужин – 13 капель

7-й день приема Завтрак – 12 капель

Обед – 11 капель

Ужин – 10 капель

8-й день приема Завтрак – 9 капель

Обед – 8 капель

Ужин – 7 капель

9-й день приема Завтрак – 6 капель

Обед – 5 капель

Ужин – 4 капли

10-й день приема Завтрак – 3 капли Обед – 2 капли

Ужин — 1 капля

После 10-го дня лекарство следует употреблять по 25 капель 3 раза в день до конца месяца. Затем следует перерыв 5 месяцев, и курс лечения нужно повторить.

Это средство оказывает массу положительных действий: лечит и профилактирует атеросклероз, помогает при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, лечит хронический энтероколит, помогает при хроническом бронхите и пневмонии, повышает иммунитет, препятствует развитию новообразований.

И это опять же не все, чеснок прекрасное средство, и с ним существует большое количество разнообразных рецептов.

Требуется: 300 г чеснока, 3 лимона.

Приготовление. Взять очищенные зубчики чеснока, натереть их на мелкой терке, получившуюся кашицу поместить в банку. Туда же вылить сок, выжатый из лимонов. Все перемешать и завязать горлышко банки марлей. Применение. Принимать средство по 1 ч. л., разведя его в 200 мл кипяченой воды 3 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. плодов боярышника, 400 мл кипятка.

Приготовление. Взять плоды боярышника и залить их кипятком, поставить на плиту и кипятить на медленном огне 10 минут. Затем дать настояться 1 час.

Применение. Принимать по 150 мл отвара за 10 минут до приема пищи 4 раза в день. Последний прием средства должен происходить перед сном. Курс лечения таким средством составляет один месяц. Затем нужно сделать перерыв на 2 недели и повторить курс. В течение года нужно проводить от 5 до 7 курсов данного лечения.

Снадобье эффективно при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, головокружении.

Прекрасное средство для борьбы с атеросклерозом боярышник. Благодаря ему наступают улучшение сна, кровообращения в сердце и головном мозге, состояния сосудов, снижение повышенного артериального давления, уменьшение одышки, сердцебиений.

Требуется: 3 ст. л. цветков боярышника, 400 мл кипятка.

Приготовление. Взять измельченные цветки боярышника, залить их в термосе кипятком, дать настояться 1 час.

Применение. Пить теплым по 150 мл за 20 минут до приема пищи 3 раза в день при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении и т. п.

А можно приготовить спиртовую настойку цветков боярышника.

Требуется: 3 ст. л. цветков боярышника, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Взять измельченные цветки боярышника, залить их спиртом и дать настояться 10 дней.

Применение. Принимать лекарство по 1 ч. л., разводя ее в небольшом количестве воды. Делать это нужно за 20 минут до приема пищи 3 раза в день при атеросклерозе. Курс лечения составляет 1 месяц, затем 14 дней перерыв, и повтор лечения.

Настойка плодов боярышника готовится следующим образом.

Требуется: 100 г свежих плодов боярышника, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Взять свежие плоды боярышника, размять их и поместить в бутылку. Залить спиртом и дать настояться в темном месте 3 недели. Необходимо периодически встряхивать средство. Затем процедить. Применение. Пить по 1 ч. л. настойки, разведенной в небольшом количестве воды, 3 раза в день за 20 минут до приема пищи при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении, тиреотоксикозе, нервном возбуждении. Курс лечения составляет 1 месяц, затем 14 дней перерыв и повтор лечения.

Требуется: 1 кг плодов боярышника, 0,8 кг сахара, 20 г лимонной кислоты. Приготовление. Взять свежие зрелые плоды боярышника, перетереть их с сахаром, добавить лимонную кислоту. Сложить в стеклянные банки, засыпать сверху еще сахаром и положить на него кружок бумаги, смоченной в спирту. Хранить лекарство нужно в холодильнике.

Требуется: 1 кг зрелых плодов боярышника, 200 мл воды. Приготовление. Взять зрелые плоды боярышника, размять их, залить кипяченой водой, нагреть до 40 °С и отжать сок под прессом. Применение. Сок боярышника рекомендуется пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 10 минут до приема пищи. Последний прием должен быть непосредственно перед сном. Средство эффективно при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении.

Требуется: 1 часть настойки плодов боярышника, 1 часть спиртовой настойки прополиса крепостью 20 %.

Приготовление. Смешать настойку плодов боярышника, купленную в любой аптеке, с настойкой прополиса.

Применение. Принимать лекарство по 30 капель 2 раза в день за 30 минут до приема пищи при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, головокружении, сердцебиении, гипертонии, нарушениях сна.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев грецкого ореха, 400 мл кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. измельченных листьев грецкого ореха, залить их кипятком, поставить на 15 минут на водяную баню. Дать остудить при комнатной температуре, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день при атеросклерозе сосудов головного мозга, нехватке витаминов, ослаблении организма, нарушениях обмена веществ, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах, тиреотоксикозе, внутренних кровотечениях, подагре, глистах.

Этот же отвар можно применять не только внутрь, но и наружно для полосканий при заболеваниях полости рта, горла, для наложения примочек при диатезах и выпадении волос.

Настойка девясила хорошо помогает от атеросклероза.

Требуется: 30 г корней девясила, 200 мл водки.

Приготовление. Взять измельченные корни девясила и залить их водкой, дать настояться в темном месте 45 дней.

Применение. Принимать получившееся лекарство по 30 капель за 20 минут до приема пищи 2 раза в день.

Требуется: 20 г корней девясила, 100 мл спиртовой настойки прополиса крепостью 20 %, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %. Приготовление. Взять измельченные корни девясила, залить его в темной бутылке спиртом, дать настояться 20 дней в темном месте, процедить и добавить настойку прополиса.

Применение. Принимать данное средство по 30 капель 2 раза в день при атеросклерозе и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

А вот еще такой сбор, вкусный, как чай, и помогает бороться с атеросклерозом.

Требуется: 50 г листьев с цветками иван-чая узколистного, 20 г травы с цветками зверобоя продырявленного, 15 г травы пустырника пятилопастного, 15 г листьев березы повислой, 300 мл кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. получившейся смеси и залить ее в чайнике кипятком, дать настояться 20 минут.

Применение. Пить с медом, как чай.

Требуется: 3 ст. л. травы хвоща полевого, 400 мл кипятка.

Приготовление. Взять 3 ст. л. измельченной травы хвоща полевого и залить его в термосе кипятком, дать настояться 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до приема пищи при атеросклерозе.

Требуется: 1 часть свежееотжатого сока лука, 1 часть меда.

Приготовление. Смешать свежееотжатый сок лука с медом.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при атеросклерозе.

Свежие листья одуванчика и порошок из его корней существенно понижают содержание холестерина в крови, что препятствует развитию атеросклероза и профилактирует его. Порошок принимать по 0,3 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Молодые листья одуванчика можно добавлять в салаты, они обладают не только антисклеротическим свойством, но и врачуют анемию, заболевания печени, желудочно-кишечного тракта, кожи, отложения солей в суставах. Яблоки борются не только с анемией, но и с атеросклерозом. Дело в том, что такие приятные фрукты уменьшают всасывание жиров организмом, способствует выведению избытка холестерина.

Яблоки же увеличивают способность желчи растворять холестерин и поэтому врачуют заболевания печени и желчного пузыря. Если ежедневно съесть всего лишь пару яблок, можно существенно снизить уровень холестерина в крови. Яблоки влияют на соотношение различных жирных кислот, циркулирующих в организме. И если человек употребляет много жирной пищи и сахара, то включение в рацион яблок, разгрузочные яблочные дни будут препятствовать всасыванию излишнего количества жиров организмом. Англичане говорят: «В день по яблоку – и врач не нужен». Определенная доля истины в этих словах, бесспорно, есть.

Другие заболевания

Аллергия

Летом, когда цветут и пахнут травы, у всех аллергиков случаются обострения. Это плохо. Но летом также много средств, которые помогут с этим бороться. Это хорошо. Хочу рассказать вам о методах нетрадиционной медицины, направленных на борьбу с проявлениями аллергии.



Требуется: 35 г плодов шиповника коричневого, 20 г корней одуванчика лекарственного, 20 г травы золототысячника малого, 15 г травы зверобоя продырявленного, 5 г травы хвоща полевого, 5 г кукурузных рыльцев, 400 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. ложки измельченного сбора залить на ночь в термосе кипятком, на утро процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 6 месяцев. Через каждый месяц следует делать перерыв на 10 дней.

Требуется: 1 г мумие, 1 л воды.

Приготовление. Развести мумие в теплой кипяченой воде.

Применение. Принимать по 100 мл 1 раз в сутки при проявлениях аллергии.

При выраженной аллергии принимать раствор мумие в тех же дозах дважды в сутки, доводя суточную дозу до 200 мл. Курс лечения составляет 20 дней.

Высыпания на коже рекомендуется смазывать более крепким раствором мумие – 2 г на 100 мл воды.

Требуется: 3 ст. л. измельченных цветков крапивы глухой, 400 мл кипятка.

Приготовление. Цветки залить в термосе кипятком, дать настояться 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день при аллергической сыпи.

Это же средство эффективно при экземе и фурункулезе.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней сельдерея пахучего, 200 мл воды.

Приготовление. Корни залить холодной водой, дать настояться 4 часа, процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при аллергической крапивнице. Будет еще лучше, если вы воспользуетесь свежееотжатым соком сельдерея. Пить его следует по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день.

Заболевания глаз

Пыль, сильные ветра, палящее солнце – вот вам факторы, которые способствуют летом тому, чтобы заболели глаза. У некоторых воспаление проходит само, а некоторым требуется подлечиться.

Предлагаю вам несколько рецептов, как восстановить здоровье вашего «зеркала души».

Требуется: 2 ст. л. измельченных цветков василька синего, 400 мл кипятка.

Приготовление. Цветки залить кипятком, поставить на плиту и кипятить на медленном огне 10 минут. Затем дать настояться 1 час. После этого процедить.

Применение. Использовать для промывания глаз и примочек при их повышенной утомляемости, при воспалениях слизистой оболочки век и краев век.

Если вы подхватили вирусный конъюнктивит, рекомендую вам поставить у себя дома флакончик с эфирным маслом эвкалипта или чеснока. Вдыхая их летучие целебные вещества, вы будете таким образом подлечивать свои глазки.

Требуется: 1 часть пчелиного меда, 2 части кипяченой воды.

Приготовление. Развести пчелиный мед кипяченой водой.

Применение. Использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивитах – воспалениях наружной оболочки глаза и соединительной оболочки, покрывающей заднюю поверхность век, кератитах – воспалениях роговой оболочки глаз, язвах роговицы.

Одновременно с наружным лечением рекомендуется принимать мед и внутрь. Это оказывает общеукрепляющее действие, улучшает адаптацию глаз к темноте, повышает остроту зрения, цветовое зрение и расширяет поле зрения. Эффективность лечения медом можно повысить, если использовать чернику и рябину красную вместе с ним. Или же такие варианты: морковный коктейль с медом, лимонник китайский с медом, облепиховый сок с медом, салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом.

Нельзя обойти своим вниманием глаукому – заболевание, которое может оставить без зрения, если ее вовремя не лечить.

Требуется: 35 г травы душицы обыкновенной, 35 г травы омелы белой, 30 г травы дурнишника обыкновенного, 400 мл кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. смеси залить в термосе кипятком, дать настояться 2 часа, процедить.

Применение. Принимать настой по 60 мл 3 раза в день после еды при глаукоме.

Требуется: 3 ч. л. измельченных цветков, 400 мл кипятка.

Приготовление. Цветки залить в термосе кипятком, дать настояться 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день при катаракте. Этот же настой нужно использовать наружно для промывания глаз.

Требуется: сок из свежего растения, мед.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Закапывать в глаза по 3 капли 3 раза в день при катаракте.

Требуется: 1 кг ягод черники, 1200 г сахарного песка.

Приготовление. Смешать чернику с сахаром, хранить в холодильнике.

Применение. Принимать по 50 г 2 раза в день для повышения остроты зрения.

Хорошо улучшает зрение настой из листьев первоцвета.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев первоцвета, 400 мл кипятка. Приготовление. Листья первоцвета залить в термосе кипятком, настоять 1 час, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день как средство, улучшающее зрение. С этим растением можно делать салат, он будет богат витаминами и улучшит зрение.

Рекомендуется съедать ежедневно натощак по 100 г свеклы обыкновенной. Это повышает остроту зрения или профилактирует ее снижение.

### Кровотечения

Очень часты кровотечения в летний период. Дело в том, что летом большинство из нас едят в большом количестве овощи и фрукты. А в них много клетчатки, которая раздражает кишечник, берedit язвы и способствует возникновению кровотечений. Но летом есть и те средства, которые помогут нам справиться с этой проблемой. Только я хочу вас предостеречь. Во-первых, пользоваться кровоостанавливающими растениями следует очень осторожно, особенно пожилым людям и тем, у кого повышен протромбиновый индекс. Ведь злоупотребление такими средствами может привести к тромбозам, что зачастую еще опаснее, чем кровотечения. А, во-вторых, помните о том, что не всякое кровотечение следует останавливать народными средствами в домашних условиях. Я все же рекомендую в любом случае в начале обратиться к врачу, пусть он решит, требуются ли вам медикаменты или можно обойтись целебными растениями.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев крапивы двудомной, жгучей или глухой, 250 мл кипятка.

Приготовление. Листья залить кипятком в термосе, дать настояться 3 часа, затем процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. в несколько приемов за день при кровотечении.

Если у вас имеется такая склонность, то вы можете профилактировать кровотечения, добавляя крапиву в салаты, супы и вторые блюда.

Настой горца птичьего можно приготовить следующим образом.

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы горца птичьего, 400 мл кипятка.

Приготовление. Траву залить кипятком в термосе. Дать настояться 2 часа при комнатной температуре, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при маточных, желудочно-кишечных, геморроидальных, а так же других кровотечениях.

Настой горца птичьего оказывает массу полезных действий: повышает свертываемость крови, уменьшает проницаемость стенок сосудов, тонизирует мускулатуру матки, усиливает ее сокращения, оказывает вяжущее и противовоспалительное действия.

Отвар коры калины готовится следующим образом.

Требуется: 10 г измельченной коры калины, 250 мл кипятка. Приготовление. Кору залить кипятком и кипятить на медленном огне 10 минут. Затем дать настояться 3 часа при комнатной температуре, процедить. Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день. Назначения: кровотечения, особенно маточные, возникающие при нарушениях менструального цикла, угрожающем аборте и в климактерическом периоде. Но это только после консультации грамотного гинеколога.

Настой горца почечуйного.

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы горца почечуйного, 400 мл кипятка.

Приготовление. Траву залить в термосе кипятком, дать настояться 2 часа при комнатной температуре, процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Средство следует употреблять при геморроидальных, маточных

кровотечениях, сопровождающих различные гинекологические заболевания, атонии матки, обильных менструациях.

Это средство обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным и легким слабительным свойствами. К тому же настой горца почечуйного повышает тонус мускулатуры матки.

Отвар тысячелистника.

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы отвара тысячелистника, 250 мл кипятка.

Приготовление. Траву залить кипятком, довести до кипения и держать на медленном огне 15 минут. Затем дать настояться 2 часа при комнатной температуре, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды для остановки кровотечений: при ранениях, при носовых, легочных, маточных, геморроидальных кровотечениях.

В аптеке можно приобрести жидкий экстракт тысячелистника на медицинском спирте крепостью 40 %. Его разовая доза составляет 50 капель, принимать ее следует 3 раза в день за 20 минут до приема пищи. Отвар лапчатки принимать по 1 ст. л. 5 раз в день при желудочных, кишечных, маточных и других кровотечениях. Это средство оказывает кровоостанавливающее, болеутоляющее и противовоспалительное действия.

Настой хвоща полевого на вине используется для промывания и наложения примочек при незаживающих язвах и ранах, для остановки кровотечения. Готовится он следующим образом.

Требуется: 20 г измельченной травы хвоща полевого, 1 л белого вина. Приготовление. Траву залить вином и дать настояться 3 недели в темном месте. Затем процедить. Применение. Пить натошак по 100 мл при кровотечениях и кровавом поносе.

Отвар травы хвоща полевого принимать внутрь по 100 мл 5 раз в день при внутренних, легочных, геморроидальных, маточных кровотечениях, обильных менструациях.

В аптеках продается жидкий экстракт травы хвоща полевого. Принимать его по 0,5 ч. л. 4 раза в день по тем же показаниям, что и отвар травы.

Себорейя

Отвар дубовой коры с медом поможет вам в борьбе с себореей.

Требуется: 2 ст. л. коры дуба, кипятка.

Приготовление. Взять измельченную кору дуба, залить ее кипятком, поставить на плиту и кипятить 20 минут на медленном огне. Затем снять с огня, и настоять в течение 30 минут при комнатной температуре. После этого довести объем отвара кипяченой водой до первоначального уровня и добавить к нему пчелиный мед, 1 ч. л. на 200 мл отвара.

Применение. Получившееся лекарство следует применять для протирания кожи лица или втирания в корни волос.

#### Витилиго

Требуется: 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев шалфея лекарственного, 20 г листьев крапивы двудомной, 15 г цветков календулы лекарственной, 15 г травы череды трехраздельной, 10 г травы душицы обыкновенной, 400 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. этого сбора залить кипятком, дать настояться 1,5 часа, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 3 месяца. После двухмесячного перерыва его можно повторить. В период лечения рекомендуется больше есть таких овощей и фруктов, как морковь, абрикосы и свекла.

#### Помощь при ужалениях и укусах.

Как вы знаете из собственного опыта, лето – пора господства различных насекомых, многие из которых ужасно больно кусаются. А после таких укусов остается боль, припухлость, покраснение, короче говоря, караул. Но такому горю можно помочь, причем не дорогими новомодными средствами, а тем, что почти всегда летом у нас под рукой.

Если вас ужалила пчела, следует приготовить кашицу из свежих листьев подорожника большого и наложить ее на место укуса. Закрепить лекарство повязкой. Благодаря этому средству произойдет уменьшение боли и отека в тканях, окружающих место, пронзенное жалом пчелы. Вместо кашицы подорожника можно приложить салфетку, смоченную его соком. Если вас ужалила пчела, можно приготовить кашицу из лука репчатого, наложить ее на места укуса пчелы, осы или других насекомых. Закрепить сверху повязкой. Можно использовать не кашицу, а сок лука. Просто пропитать им салфетку и приложить к месту укуса.

Если вас ужалила пчела, то первым делом следует удалить жало из кожи и приложить к месту укуса свежие листья петрушки. Это уменьшит боль и воспалительный отек. Одновременно рекомендуется принимать внутрь отвар из корней петрушки.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней петрушки, 400 мл кипятка. Приготовление. Корни залить в термосе кипятком, дать настояться ночь. Утром процедить. Применение. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Если вас ужалила пчела, рекомендуется отжать сок из свежей травы мяты и смазать им места укуса пчелы, осы, комара и др. Это средство оказывает противовоспалительное, обезболивающее и противосудорожное действия.

От укусов змей, если с вами такая неприятность приключилась, в старину использовали такое средство.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы вероники лекарственной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Траву залить в термосе кипятком, дать настояться 3 часа.

Затем процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день через 2 часа после еды.

От укусов змей помогает еще одно растение – козлятник. Вот как приготовить лекарство.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней козлятника лекарственного, 400 мл кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, поставить на плиту и кипятить на медленном огне 15 минут. Затем дать настояться 3 часа при комнатной температуре, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до принятия пищи. Отвар снимает отравление организма, вызванное змеиным ядом. Не только внутрь, но и наружу стоит использовать это лекарство. Свежие измельченные корни козлятника лекарственного следует прикладывать к месту укуса змей.

Требуется: 3 ст. л. измельченной травы череды обыкновенной, 400 мл кипятка.

Приготовление. Траву залить в термосе кипятком, дать настояться ночь.

Затем процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при укусах змей и пчел. Одновременно с этим рекомендуется прикладывать к месту укуса измельченные свежие листья череды.

Требуется: 2 ст. л. измельченных цветков малины обыкновенной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Цветки залить в термосе кипятком, дать настояться 5 часов, затем процедить.

Применение. Пить настой теплым по 200 мл 4 раза в день как противоядие при укусах змей и скорпионов.

При отравлении ядом змей, скорпионов, пчел используют слизь из молодых корнеклубней салепы.

Требуется: 1 ст. л. порошка корнеклубней ятрышника, 200 мл молока или воды.

Приготовление. Порошок залить горячим молоком или водой, взболтать.

Некоторые целители советуют добавить еще 4 ст. л. виноградного вина.

Применение. Принимать лекарство следует по 60 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.



## **Раздел IV. Лечение в осеннее время года**

# Глава 1. Лечебные осенние дары природы

## Характеристика осенних болезней

Вот она и воцарилась – красота ненаглядная, причудница, капризница осень. Сентябрь справедливо называют самым красивым месяцем осени: он щедр на краски, на обилие плодов и ягод. Неповторима тихая торжественность осеннего леса с редкой перекличкой птичьих голосов. Щедрая на краски осень одаривает нас урожаем, который будет кормить долгую зиму. В этот период мы стараемся запастись впрок как можно больше ягод и фруктов, овощей и грибов в виде солений, варений. Наиболее практичные люди думают о том, как пополнить свою домашнюю аптечку – травами, кореньями, плодами и грибами. Вскоре они пригодятся. Пройдут теплые деньки бабьего лета, и осень начнет проявлять свой нрав. Вначале, будто заигрывая, обрушит сверкающий водопад золотисто-багряных листьев. Пестрым мягким ковром покроют они почву.

Потом октябрь заплачет холодными слезами, зачавкает грязью. Холодный, пронзительный, безжалостный ветер обнажит деревья. Лишь иногда редкие лучи солнца осветят «прощальное природы увядание». Об этом времени не случайно сказано «осень – перемен восемь». За их чередой незаметно наступит ноябрь-полузимник. В народе метко заметили, что этот месяц «на пегой кобыле ездит, зиме дорожку торит». В ноябре мы чаще всего сетуем на погоду. В осеннее ненастье, в дождь или мокрый снег, слякоть и непогодицу организму нужна закалка. Без нее трудно не подхватить простуду, не разболеться.

Капризы осенней непогоды опасны для многих людей, и в первую очередь людям в возрасте. Ведь чем старше мы становимся, тем труднее нам приспособиться к сюрпризам переменчивого климата. Жизнь в городах имеет свои минусы. Оторванность от природы, каждодневная суета приводят к тому, что горожане в большей степени подвержены стрессам и депрессии, а нервные истощения способствуют ослаблению иммунитета.

А осенью, как ни в какой иной период года, важно жить в гармонии с природой и погодой. Осень открывает период массовых

простуд, которые опасны своими последствиями. Всем, вступающим в неустойчивую пору дождей, туманов и холодов, в особенности людям, пожилым и чувствительным к изменчивости погоды, важно знать, что готовит день грядущий. Осенью особенно важно следить за метеопрогнозами, поскольку любые перемены грозят возможными неприятностями. Так, в осенние месяцы всем нам определенную опасность представляет внезапный перепад температур, когда за сутки может произойти похолодание на 8 – 10 оС. Это приводит к тому, что гистамин, освобождаясь из клеток, провоцирует аллергические реакции у людей, предрасположенных к ним. Особенно подвержены «метеоаллергии» астматики: им иногда достаточно выйти на холод из теплого помещения, чтобы начался приступ.

В холодную погоду в крови здоровых людей уменьшается содержание защитных белков – иммуноглобулинов А и М. Первый стоит на страже слизистых оболочек дыхательных путей, препятствуя вторжению возбудителей респираторных инфекций, а второй удерживает оборону внутри организма. Мало того, исследователи обнаружили, что в сентябре-октябре падает активность специфических ферментов, от которых зависит активность лимфоцитов – главных защитников организма. Так что осенью здоровье может подвести по вполне объективным причинам. Осень характеризуется повышенной влажностью воздуха, которая заставляет острее реагировать на холод, увеличивая вероятность подхватить простуду, а также воспалительные заболевания почек и суставов. Этим недугам оказывается на руку контраст между сыростью на улице и слишком сухим воздухом в доме. Не все знают, что с началом отопительного сезона влажность в наших квартирах зачастую устанавливается даже ниже 30 %. Подобная атмосфера сушит слизистые оболочки, нарушая работу мерцательного эпителия, выметающего «сор» с нежной выстилки бронхов, трахеи и носа.

Осень характеризуется резкими перепадами атмосферного давления. Комфортная для организма норма – 768 мм рт. ст. Если за 24 часа давление упадет на 7–8 мм рт. ст., то сердце, дыхательная система и сосуды подвергаются огромной нагрузке. В такие моменты в атмосфере уменьшается содержание кислорода, и не только у ослабленных или больных людей, но и у вполне здоровых появляются признаки кислородного голодания. Это сопровождается слабостью,

нехваткой воздуха, одышкой. В такие осенние дни следует проявить повышенную заботу о здоровье. Особо следует позаботиться о своем состоянии, когда перепад атмосферного давления сопровождается повышением влажности воздуха до 80 % и более. Так бывает при приближении циклона, приносящего неустойчивую пасмурную погоду с туманами, дождями и порывистым ветром.

На смену циклонам зачастую следует антициклон – зона повышенного атмосферного давления, для которой характерна устойчивая малооблачная погода со слабым ветром. Такие погодные условия обычно все переносят неплохо. Правда, аллергикам надо проявить осторожность – в эти дни в воздухе сгущаются вредные вещества.

К осенним погодным невзгодам, как правило, добавляются магнитные бури – резкие изменения геомагнитного поля. Они добавляют разлад в работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также изменяют вязкость крови: у больных атеросклерозом и тромбозом она становится гуще и быстрее свертывается, а у здоровых, напротив, повышается вероятность кровотечений (у мужчин – носовых, а у женщин – еще и маточных).

Все эти погодные особенности осени нам, заботящимся о своем здоровье, следует учитывать. Конечно, можно пойти в аптеку, чтобы заранее приобрести необходимые таблетки или микстуру. Многие лекарства сегодня продаются без рецепта. Проблем не будет. Однако, бездумно глотая то одно, то другое лекарство, можно не облегчить, а, напротив, усугубить свои страдания.

А ведь можно поступить проще и не дожидаться, пока капризы осенней непогоды нанесут удар по здоровью. Осень, как ни какой другой период года, требует закаливания организма. Поэтому нужно ежедневно «проветривать» легкие в ближайшем парке или лесочке. Более длительные прогулки по лесу можно совершать в выходные дни. Нагуливая здоровье, можно сделать и полезное дело – заняться сбором грибов, ягод, трав и корней. А потом приготовить из них исцеляющие снадобья, по рецептам народной медицины.

## Глава 2. Характеристика компонентов

Народные целители скрупулезно собирали рецепты, в которых использовались самые разные растения. Многовековая практика народной медицины показала, что в борьбе с болезнями, которые мы можем подхватить не только в осенний период, но и на протяжении всего года, надежными помощниками являются не только «зеленые друзья», но и такие своеобразные организмы, как грибы.

Грибы – лекари

С древнейших времен люди научились использовать многие грибы в лечебных целях. Грибы по характеру обмена веществ занимают промежуточное положение между животными и растениями. Многие исследователи, занимающиеся изучением их лекарственных свойств, считают, что среди них можно найти такие вещества, которые ни растения, ни животные образовывать не могут, поэтому грибы весьма перспективны для медицинских изысканий, многие их тайны, в том числе и лечебные свойства, пока не раскрыты.

Фунготерапия – это наука о лечении грибами. Этот метод был первоначально применен японцами. Гриб шиитакэ считается японцами ценным грибом за проявление им чудодейственных свойств. Еще один целительный гриб – рейши, также по мнению японцев обладает множеством свойств, позволяющих сохранить молодость, поэтому его часто называют «грибом долголетия». Многие врачи Японии и Китая говорят о применении грибов при различных недугах. Различные грибы, которые произрастают в Японии и Китае по своим свойствам иногда превосходят лекарственные травы. Действительно, многие заболевания, которые недоступны для лечения лекарственными травами, могут быть успешно вылечены с помощью грибов. Например, при опухолях грибы дают гораздо лучший исцеляющий эффект, чем при использовании трав.

Также мы можем с уверенностью сказать, что применение грибов является более эффективным и при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний крови, щитовидной железы, а также печени, почек и др. Сейчас проводится много всеразличных исследований в области влияния грибов на наше здоровье. И в будущем мы сможем

дополнить свои знания, внося них новые разработки для укрепления и сохранения своего здоровья.

На территории России грибов много, и потому их употребление в пищу еще с незапамятных времен стало у нас традицией. Народная медицина путем проб и ошибок отобрала грибы, которые в лечебных целях используются и поныне. Среди грибов, появляющихся осенью, целительными свойствами обладают многие. Народ веками накапливал опыт, собирал рецепты излечения с их помощью своих хворей и недугов.

### Белый гриб

Самый популярный в нашей стране съедобный гриб – белый. Относительно недавно в нем были обнаружены антибиотические вещества, подавляющие некоторые патогенные для человека кишечные бактерии. Народные целители утверждают, что систематическое употребление в пищу белых грибов служит профилактикой против одной из страшнейших болезней нашего века – рака. В официальной медицине в экспериментах на животных также недавно были получены первые положительные результаты по действию белого гриба на развитие злокачественных опухолей. При этом угнетающее действие на злокачественные опухоли особенно сильно выражено у еловой формы, т. е. у белого гриба, растущего в симбиозе с елью. Давно известно, что систематическое употребление в пищу белого гриба препятствует развитию некоторых желудочно-кишечных заболеваний. В боровике найден алкалоид герценин – тонизирующее вещество, которое стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Небезынтересен рецепт лечения боровиком тяжелой формы обморожения (с омертвлением ткани), который рекомендован в одном из старинных русских «Лечебников».

### Веселка обыкновенная

В народной медицине широко используется гриб – веселка обыкновенная, или вонючий сморчок, являющийся близким родственником обыкновенных дождевиков. Местные названия – земляное яйцо, олений рог, земляное масло. Молодой гриб имеет форму яйца с отходящим от него длинным корневидным тяжем. Внутри него находятся ножка и шляпка, окруженная студенистой массой, напоминающей яичный белок. Когда гриб созревает, шляпка прорывает оболочку. Зрелый гриб напоминает крупный сморчок.

Обычно он издает очень сильный неприятный запах. Встречается веселка часто, но плодоносит не обильно. Растет гриб в дубовых, реже в осиновых лесах. Время плодоношения растягивается с лета по сентябрь.

В народной медицине в виде мази используется внутренняя студенистая оболочка под названием «земляное масло». Ее применяют при лечении ревматизма и дистрофического полиартрита (подагры), возникающих на почве нарушений солевого обмена. Настойка из высушенных плодовых тел веселки способствует быстрому заживлению ран. В украинской народной медицине спиртовым настоем гриба лечат желудочно-кишечные заболевания, используют его как ранозаживляющее средство и для натираний при болях в суставах.

#### Вешенка обыкновенная

Вешенку обыкновенную выращивают как искусственно на соломе, подсолнечной лузге, кукурузных початках, льняной и конопляной костре и других отходах, так и в природных условиях на мертвой древесине. В соответствии с данными французского и японского патентов этот гриб обладает противоопухолевым и антивирусным действием. Врачи рекомендуют употреблять эти грибы для устранения опасности атеросклероза, тромбоза. Вешенка предохраняет от болезней, чаще всего вызываемых неправильным, жирным питанием, или с употреблением слишком большого количества мучного. Ценен этот гриб и тем, что защищает людей от экологически вредных веществ, выводя из организма тяжелые металлы и радионуклиды.

#### Горькушка

Горькушка предохраняет от тифа. Препараты из нее позволяют лечить гнойные воспаления.

Зеленушка сам противодействует сгущению крови и образованию тромбов.

#### Коллибин слизистый

Грибница шляпочного гриба коллибина (денежки), растущая обычно на живых или мертвых ветвях бука или дуба, образует антибиотическое вещество муцидин, активно подавляющее рост микроскопических плесневых грибов. Сейчас во многих странах это вещество производится в виде препарата под названием

«муцидермин», который применяется при лечении грибковых заболеваний человека.

#### Лисички

Лабораторные исследования показали, что эти грибы содержат много минералов, микроэлементов, большинство витаминов, ценные полисахариды, а также уникальное вещество под названием хиноманоза, которое губительно действует на взрослых особи, личинки и яйца червей и гельминтов. Кроме того, лисички характеризуются невосприимчивостью к радионуклидам и способны защитить человека от радиации.

#### Масленок лиственничный

Золотисто– или лимонно-желтый лиственничный масленок в народной медицине применяется при хроническом полиартрите (подагре). По некоторым народным наблюдениям он способен снимать или облегчать головные боли. Растет лиственничный масленок под разными видами лиственниц с середины лета до поздней осени. Его плодовые тела обычно появляются в большом количестве среди опавшей хвои или среди травы под деревьями, всегда в радиусе корневой системы лиственницы. Но если дерево погибает, то постепенно исчезает и лиственничный масленок. Этот микоризный гриб является симбионтом. Считают, что лечебным началом лиственничного масленка является особое смолистое вещество, содержащееся в нем.

#### Навозник серый

Взывает отвращение к алкогольной зависимости.

#### Опенк осенний

В народной медицине используют как легкое слабительное средство.

#### Рыжик обыкновенный

Рыжик обыкновенный содержит особый фиолетовый пигмент – лектаровиолин, определяющий его окраску, и обуславливающий его антибиотическое действие. Кроме того, это вещество по своей химической природе относится к группе азуленов, ряд которых обладает лечебным свойством при болезнях, вызванных нарушением обмена веществ, при пятнистости кожи (витилиго). Оказывает рыжик антимикробное действие, в значительной степени он задерживает рост туберкулезной палочки. Некоторые грибы-млечники, к которым



относится рыжик, содержат противоревматическое вещество, сходное по действию с кортизоном.

#### Трутовик лиственничный

Еще древнеримский ученый Диоскорид в I в. н. э. (т. е. 2000 лет назад) описывал лечебные свойства лиственничного трутовика, в частности его способность помогать при желудочно-кишечных заболеваниях. Традиция использования этого гриба в лечебных целях протянулась через 2000 лет, и еще в конце XIX в. лиственничный трутовик, или лиственничная губка, как его еще называли, применяли в России как лекарство против туберкулеза и как кровоостанавливающее средство. Пользовался он популярностью в странах Европы. Долгое время лиственничный трутовик был предметом традиционного экспорта из России.

#### Фламмулина бархатистая

В средней полосе России это самый поздний гриб, растущий в сентябре – ноябре. Встретить его можно почти повсеместно, он появляется большими группами на пнях и стволах упавших лиственных деревьев, а также на ослабленных живых деревьях, особенно часто на осине, тополе, иве, липе. Изредка можно увидеть на хвойных породах. Фламмулина обладает антираковым и противовирусным действием, из него выделено вещество фламмулин, которое в опытах на животных значительно задерживало рост раковых образований. Фламмулин задерживает развитие такой опасной болезни, как саркома. Кроме того, это вещество является хорошим защитным средством от ангины.

#### Чага (березовый гриб, трутовик скошенный)

Из летописей известно, что березовым грибом лечили еще Владимира Мономаха, у которого, как предполагают врачи, изучавшие летописное описание его болезни, был рак губы. Чага (нарост на стволе дерева) относится к семейству трутовиковых. Это темное растрескивающееся плодовое тело, растущее в течение 10–15 лет. Оно имеет форму желвакообразного нароста, развивающегося на стволах живых берез. Ткань гриба твердая, желто-коричневая, с желтыми прожилками. Чага может достигать огромных размеров: в высоту – 40 см, в толщину – 15 см, весом – до 5 кг. Встречается этот гриб в старых сырых березняках, но считается довольно редким грибом. В медицинских целях заготавливают только наружную и твердую части

нароста. Собирать чагу можно круглый год. При сборе следует следить, чтобы в сырье не попадали другие трутовики, от которых чага отличается отсутствием трубчатого слоя. Березовый гриб срубают со ствола топором, очищают от рыхлой поверхностной части и измельчают на куски 3–5 см диаметром. Сушат сырье при температуре 60 °С не выше. При сушке куски чаги становятся очень твердыми и приобретают темно-коричневый цвет. При хранении в сухом месте чага сохраняет свои свойства до 2 лет.

В чаге найдены окиси алюминия, железа, кремния, калия, магния, марганца, меди, натрия, цинка, а также щавелевая, муравьиная, уксусная, масляная, ванилиновая, параоксибензойная кислоты, свободные фенолы, полисахариды, глюкоза, галактоза, ксилоза. В России настои из березового гриба считались хорошим народным средством против злокачественных опухолей. Особенно эффективно применялся березовый гриб при раке желудка, легких и других органов, когда противопоказана лучевая терапия и хирургическое вмешательство. Наблюдения доказали, что там, где население систематически употребляет настой чаги (обычно вместо чая), сравнительно редки желудочно-кишечные заболевания и злокачественные опухоли. Препараты чаги дают благоприятные результаты при лечении желудочно-кишечных заболеваний, таких как язвенная болезнь, гастриты. Однако чага полезна не всем. Больным колитом и хронической дизентерией препараты чаги противопоказаны. При лечении чагой нельзя принимать пенициллин, а также вводить внутривенно глюкозу.

#### Шампиньоны

Шампиньоны помогают лечить гнойные раны и воспаления. Вытяжки из шампиньонов помогают тифозным больным.

#### Шиитаке, японский или черный лесной гриб

Древесный пластинчатый гриб растет на мертвой древесине дерева шиа, чем-то напоминающего дуб и другие широколиственные породы. Латинское название – лентинус.

В естественных условиях шиитаке растет в Японии, Корее, Китае и некоторых странах Юго-Восточной Азии. На территории России встречается на Дальнем Востоке, в Приморском крае, где издавна применяется в народной медицине и считается эликсиром жизни. Вкус шиитаке напоминает нечто среднее между шампиньоном и белым, а

его белок содержит полный набор незаменимых аминокислот, тогда как в составе жиров отсутствует холестерин. Экстракт из шиитакэ на ранней стадии заболевания тормозит развитие смертельного СПИДа. Патенты многих стран подтверждают, что гриб обладает противоопухолевым действием. У людей, использующих в пищу эти грибы, снижается концентрация холестерина в крови, что приводит к замедлению заболевания атеросклерозом. Из шиитакэ получено лекарственное средство эритаденин (синоним – лентинацин), нормализующее кровяное давление. При регулярном употреблении не только уменьшается вероятность появления опухолей, но и реже случаются вирусные заболевания.

В народной медицине сложились стойкие представления о профилактических противоопухолевых или других лечебных свойствах многих грибов. Однако не следует забывать и о противопоказаниях. При всех достоинствах грибы не рекомендуется употреблять при заболеваниях пищеварительной системы, болезнях почек и печени. Противопоказаны они людям, страдающим желудочно-кишечными коликами, при нарушении обмена веществ.

Из-за дороговизны лекарств в аптеках кое у кого может появиться желание использовать грибы для лечения своих недугов. Но прежде чем это делать, необходимо проконсультироваться у своего врача или обратиться к опытному специалисту, хорошо знающему целебные свойства грибов.

Старинные лекарственные снадобья из грибов

Грибной порошок можно готовить из любых грибов. Как и сушеные грибы, он сохраняет значительное количество витаминов и прочих ценных веществ. Для приготовления порошка нужно отобрать нужный вид грибов. Порошок может быть неоднородным, т. е. приготовленным из смеси различных видов.

Грибы предварительно нужно обработать, нарезать тонкими ломтиками и сушить до такой твердости, чтобы они «гремели», для чего следует выдержать необходимую для этого температуру в печи или духовке. Остывшие грибы измельчить в кофемолке или мельнице для размла перца. Полученную муку просеять через сито. Оставшиеся крупные частицы нужно досушить и снова перемолоть.

Грибной порошок – весьма влаголюбивый продукт. Его хранят в сухом темном помещении в герметически закрывающейся посуде

(стеклянных банках, бутылках с завинчивающейся крышкой).

#### Мазь из грибов

Грибы очистить, досуха вытереть, высушить в печи. Истолочь в порошок и растереть его со свежим соленым маслом, всыпав столько, сколько оно примет. Хранить в маленьких банках, которые следует плотно закрыть крышкой. Держать в холодном месте.

#### Грибной экстракт

Для приготовления этого продукта можно взять те же грибы, из которых делают порошок. Можно использовать отходы, остающиеся после обработки грибов: ножки, губчатые слои шляпок, крошево. Все это сырье тщательно очистить, промыть, нашинковать. Для измельчения подойдет обычная механическая мясорубка. Грибную массу уложить в эмалированную кастрюлю и проварить 30 минут в собственном соку при слабом кипении. Образовавшийся сок процедить в отдельную посуду через марлю, предварительно ошпарив ее кипятком. Грибную массу хорошо отжать. Снова вскипятить, добавив воду, и держать на огне до выделения сока. Затем процедить и смешать с полученным ранее составом. В получившуюся смесь положить соли из расчета 1–2 ч. л. на 1 л. Перелить в большую кастрюлю и поставить на слабый огонь. Крышкой накрывать не надо. Вода должна испаряться до тех пор, пока экстракт не загустеет и не станет похожим на сироп. Готовность можно определить по тому, что он будет удерживаться на ложке тонким слоем. Экстракт в горячем виде разлить в маленькие стерилизованные бутылки или небольшие банки. Плотно их закупорить и быстро охладить. Хранить в холодном сухом помещении. Для надежности можно емкости с экстрактом простерилизовать в кипящей воде в течение 35–45 минут.

#### Старинный рецепт вытяжки белого гриба при обморожениях

Белые грибы слегка подсушить, после выварки в собственном соку получить экстракт (вытяжку), который следует хранить в холодном сухом помещении в плотно закупоренной стеклянной посуде. Обмороженный участок тела надлежит, соблюдая осторожность, слегка разогреть перед огнем и смазать экстрактом. Как отмечается в одном из старинных «Лечебников», положительное воздействие снадобья на процесс заживления тканей не замедлит сказаться.

#### Орехоплодные культуры

Орехоплодные растения – это группа плодовых древесных пород, дающих плоды под общим названием орехи. Плоды состоят из сухой деревянистой оболочки и заключенного в ней съедобного и питательного ядра.

#### Грецкий орех

Грецким этот вид ореха называют только в нашей стране, так как плоды ввозили для продажи греки. Грецкий орех – дерево с мощной раскидистой кроной высотой 15–20 м, однодомное с раздельнополыми цветками. Плоды грецкого ореха имеют высокую питательную ценность. Ядра содержат до 70 % жиров, около 20 % белка, от 12 до 20 % базазотистых экстрактивных веществ, а также соли железа, кобальта, цинка, фтора. Достаточное поступление в организм фтора способствует профилактике кариеса зубов. В ядрах грецкого ореха много калия, способного выводить натрий (соль) из организма и увеличивать мочеотделение. Грецкие орехи богаты растительным жиром и солями магния, благодаря чему обладают желчегонным эффектом. Рекомендуется по 75 – 100 г в день при заболеваниях желчевыводящих путей. Желчегонный эффект усиливает прием орехов с хлебом.

Полезны орехи при атеросклерозе, поскольку входящий в их состав витамин С нормализует проницаемость сосудов. В незрелых плодах огромное количество аскорбиновой кислоты – от 1000 до 3000 мг, т. е. 1–3 г на 100 г мякоти, что приравнивается к сухим плодам шиповника и в 7 – 10 раз превосходит черную смородину. Как высококалорийный продукт (около 660 ккал в 100 г съедобной части) грецкий орех приравнивается к свиному салу. Однако орех ценнее, так как его жиры растительного происхождения. Не следует выбрасывать зеленые околоплодники орехов, их можно применять для изгнания аскарид и солитера.

Для восстановления сил после болезни

Требуется: 500 г ядер грецкого ореха, 300 г меда, 100 мл сока алоэ, мякоть и сок 4 лимонов.

Приготовление. Сок алоэ в течение 10 дней выдержать в холодильнике.

Перемешать ингредиенты.

Применение. Принимать натощак 3 раза в день по 2 ч. л.

Грецкие орехи также в полной мере способна заменить лещина (фундук). По своим свойствам она также способствует нормализации и укреплению иммунитета, помогает набраться сил и энергии.

Лещина, лесной орех, орешник

В диком виде лещина обыкновенная распространена значительно шире, чем грецкий орех. Культурные формы лесного ореха известны под названием фундук.

Лещина – древовидный кустарник высотой до 8 м. Лекарственным сырьем служат плоды, кора, листья и корни. Осенью собирают орехи в стадии полной зрелости. Ядра орехов содержат до 72 % жиров, около 15–18 % белка (в том числе и специфический для лещины – корелин), до 5 % сахаров (сахарозы) и 3–7 % воды. Как высококалорийный продукт с лечебной целью орехи применяют в качестве общеукрепляющего средства, при гипо- и авитаминозах, для профилактики и лечения атеросклероза. Препараты лещины оказывают вяжущее, противодизентерийное, сосудосуживающее, жаропонижающее и противовоспалительное действия. Они также укрепляют стенки кровеносных сосудов.

Миндаль

В культуре известен миндаль обыкновенный – дерево высотой 8 – 10 м. Плод (костянка) при созревании имеет сухой околоплодник. Плоды, не имеющие горечи, называют сладкоплодными и используют в кондитерской промышленности. Горький миндаль в отличие от сладкого содержит алкалоид амигдалин и широко используется в медицине. Амигдалин содержит сильный яд – синильную кислоту. В ядрах сладкого миндаля обнаружены от 40 до 80 % жиров, азотистые и безазотистые вещества, сахара, камеди. Орехи обладают сильным противосклеротическим действием. Из плодов сладких сортов получают миндальное масло, имеющее легкое слабительное действие. Горький миндаль идет для производства горькоминдального эфирного масла. Из жмыха (отрубей) делают микстуру, содержащую синильную кислоту, используемую для успокоительных капель. Слизь, которая входит в состав миндаля, является обволакивающим средством и в виде эмульсий используется при желудочно-кишечных расстройствах. Плоды миндаля рекомендуются при диабете, а также для изгнания глистов.

Фисташка настоящая, или благородная

Наибольшее значение в культуре имеет фисташка настоящая. Семя зеленого цвета, очень приятного вкуса. Ядро ореха составляет 47–49 % массы плода. Плоды употребляют в свежем виде, а также используют для получения масла, по качеству которое не уступает оливковому. Плоды фисташки в зависимости от климатических условий содержат от 43 до 62 % жира, до 13 % сахаров и очень много железа, которое входит в состав гемоглобина и дыхательных ферментов клеток. Орехи особенно полезны при малокровии и общей слабости организма.

#### Каштан конский

Каштан конский – красивое дерево высотой до 30 м и с широкой густой кроной. Осенью собирают семена (плоды) каштана, которые широко используют по рецептам народной медицины в лекарственных целях. В плодах имеются флавоноиды, спиреозид, би- и триозиды кварцетина и кемпферола, сапонин, эсцин, дубильные вещества, а также витамины В, С, К. Плоды каштана отличаются от других орехоплодных большим содержанием крахмала (до 34–62 %). Кроме того, в них имеются 17 % сахара, 11 % белка, 2 % жира. Из каштана получают препараты для лечения сосудистых заболеваний, варикозного расширения вен, тромбофлебитов. Используют их при склеротических изменениях сосудов ног, суставном ревматизме, заболеваниях желчного пузыря. Настой семян обладает противовоспалительным, а его кожура – кровоостанавливающим, противовоспалительным и обезболивающим действием.

#### Кедр сибирский

Кедр сибирский – дерево из семейства сосновых. Достигает в высоту до 40 м. Лекарственным сырьем, заготавливаемым осенью, являются семена (орехи), их скорлупа, хвоя. Ядра орехов содержат 60–70 % высококачественного масла, которое хорошо усваивается человеческим организмом. В них обнаружены витамины С, А, Е, К, группы В, каротин, дубильные вещества, пентозан. Из микроэлементов – йод, медь, марганец, железо, кобальт и фосфор. Препараты кедра обладают антимикробным, ранозаживляющим, кровоочистительным, противогрибковым, дезинфицирующим, отхаркивающим свойствами. Постоянное употребление орешков повышает иммунитет организма, способствует долголетию, нормализует артериальное давление крови, предупреждает склероз сосудов.

Плодово – ягодные культуры

Барбарис

Барбарис – ветвистый кустарник из семейства барбарисовых, достигающий в высоту 250 см, с прямостоячими ветвями, снабженными колючками, продолговатыми очередными листьями, светло-желтыми цветками, собранными в соцветия. Плод барбариса – красная продолговатая ягода.

С сентября по октябрь заготавливают плоды барбариса и корни. В плодах содержатся пектин, сахара, кислоты – яблочная, лимонная, винная, витамин С, а в корнях – алкалоиды. Препараты барбариса обладают желчегонным, спазмолитическим, болеутоляющим действиями, возбуждают аппетит.

Отвар ягод обладает мочегонным, желчегонным и слабительным свойствами.

Ягоды и листья применяют при мочекаменной болезни. Из корней выделяют очень ценный алкалоид берберин. Из него готовят медицинские препараты для лечения желчнокаменной болезни. При холециститах берберин, вызывая разжижение желчи, уменьшает застойные явления, снимает боли. Правда, при тяжелых формах берберин не помогает.

Боярышник

В лечебных целях используют как плоды, так и цветки боярышника. В плодах, кроме каротина и редких кислот (олеаноловой, урсоловой, кофейной и др.), содержится более 10 ценных в фармакологическом отношении веществ – флавоноиды, масла. Издавна плоды и цветки боярышника применяют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, так как они избирательно расширяют сосуды сердца и головного мозга, улучшают ритм сердца, предупреждают преждевременное утомление сердечной мышцы.

В народной медицине боярышник и лекарственные препараты из него приписывают при сердечно-сосудистых заболеваниях – гипертонической болезни, стенокардии, климактерическом неврозе и других. У пожилых людей, усиливая кровообращение, боярышник препятствует склерозу, спазмам, сужению сосудов, положительно влияет на их эластичность.

Бузина черная



Кустарник семейства жимолостных до 10 м высотой с серой корой. Плод бузины – черно-фиолетовая ягодообразная костянка. Осенью, в сентябре заготавливают зрелые плоды бузины. В ягодах содержится аскорбиновая кислота (10–49 %), каротин, дубильные вещества, аминокислоты. В ягодах также обнаружен тирозин, самбуцин, хризантеминут. В семенах бузины найдено жирное масло. Ягоды бузины обладают потогонным, мочегонным, жаропонижающим, слабительным, успокаивающим действиями.

#### Голубика

Ветвистый многолетний кустарник семейства брусничных, высотой 50 – 120 см. Плод голубики – черно-сизая овальная ягода, которую собирают после их созревания в сентябре. В ягодах содержатся дубильные вещества, кислоты, глюкоза, фруктоза, пектин, железо, марганец, калий, кальций. В семенах – жирное масло.

В голубике обнаружены сахара (до 7 %), органические кислоты, красящие, пектиновые и дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротин и другие ценные компоненты. Ягоды можно собирать чуть подмороженными, что не влияет на витаминный состав. У северных народов это лучшее средство от цинги. Ягоды употребляют для общего укрепления организма, а также как противовоспалительное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях. Их используют как мягкое слабительное, для улучшения обмена веществ, при гастрите и катаре желудка.

#### Калина обыкновенная

Красавица калина нарядна весной, но особенно поздней осенью, когда среди лилово-малиновых листьев горят ярко-красные кисти. Этот сильноветвистый кустарник высотой до 4 м из семейства жимолостных очень ценят народные целители. Плоды калины – терпкие и горькие на вкус костянки созревают к сентябрю. Собирают их после заморозков, когда исчезает горьковатый привкус. В них обнаружены большое количество витаминов С и Р, пектины, сахара (в основном глюкоза и фруктоза), органические кислоты и минеральные вещества: железо, марганец, йод, медь и др. Ягоды тонизируют организм, они мочегонны и помогают при отеках сердечного и почечного происхождения, заболеваниях печени, улучшают работу кишечника. Применяют их при кожных заболеваниях. При простуде полезно использовать водный отвар плодов, при гипертонии

употребляют плоды с медом или сырой джем (калину протирают с сахаром), соком лечат язвы желудка и болезни печени. Настой плодов калины принимают как витаминное, общеукрепляющее средство 3–4 раза в день по 60 мл, а при неврозах, сосудистых спазмах и гипертонии его пьют по 400–600 мл в день.

#### Клюква обыкновенная

Это вечнозеленый полукустарник семейства брусничных. Он обладает стелющимися стеблями, достигающими 80 см в длину, очередными кожистыми листьями. Цветки у растения поникающие, собранные в зонтики, плод – шаровидная или продолговатая ягода темно-красного цвета.

Цветет клюква обыкновенная в предлетье, плоды появляются в сентябре-октябре. В них содержатся сахара, дубильные и пектиновые вещества, витамин С, каротин, много органических кислот, гликозид, вакцинин, флавоноиды, железо, калий, кальций, марганец, серебро, фосфор, хром, цинк.

Используют клюкву как жаропонижающее средство. Наружно можно применять при педикулезе, для очищения гнойничковых ран. Помогает клюква при нарушении обмена веществ. Клюквенный морс ускоряет выведение из организма вредных веществ, благотворно влияет на организм при заболеваниях почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, его полезно использовать в качестве профилактического средства для предупреждения образования камней в почках.

#### Лимонник китайский

Вьющееся деревянистое растение семейства магнолиевых в высоту может достигать 15 м. В качестве лекарственного сырья осенью заготавливают плоды лимонника – темно-красные шаровидные ягоды. В них содержатся яблочная, лимонная, винная кислоты, эфирное и жирное масла, сахара, таниды, а также дубильные и тонизирующие вещества, железо, кальций, марганец, фосфор. Используют лимонник при упадке сил, малокровии, истощении нервной системы. Помогают они при простудах и болезнях желудка. Препараты лимонника употребляют при половой слабости, как тонизирующее средство. Они способствуют повышению остроты зрения, заживлению незаживающих ран. В то же время следует помнить, что у препаратов из этих растений есть противопоказания.

Нельзя применять лимонник при гастрите, язве желудка, нервном возбуждении, повышенном кровяном давлении, сильных нарушениях сердечной деятельности.

#### Можжевельник обыкновенный

Среди вечнозеленых хвойных кустарников семейства кипарисовых можжевельник самый долговечный, встречаются растения, возраст которых достигает 400 лет. В высоту он может достигать 10 м. Спелые плоды можжевельника мелкие мясистые шишкоягоды. Они съедобны. Их собирают с конца сентября по ноябрь. В лечебных целях используют созревшие плоды. В них содержатся сахара, яблочная, муравьиная, уксусная кислоты, витамин С, воск, эфирное и жирное масла, можжевелевая камфора, смолы. Плоды вызывают аппетит, они помогают пищеварению, обладают мочегонным и желчегонным действием. Их употребляют в виде настоя, отвара, экстракта, порошка при подагре, ревматизме, малярии, чесотке, лишаях, заболеваниях полости рта. Помогают они при нервных, ревматических и женских заболеваниях.

#### Облепиха крушиновидная

Кустарник или дерево семейства лоховых, плоды которого собирают в сентябре-октябре. Для приготовления масла плоды лучше снимать подмороженными. Они содержат до 8 % жирного масла, в состав которого входят глицериды олеиновой, линолевой, пальмитовой кислот. Богата облепиха витаминами группы В, Е, А. Кроме того, содержатся в ней сахара, органические кислоты – яблочная, урсоловая, янтарная и виннокаменная, а также дубильные вещества. Ценят облепиху за высокое содержание (до 110 мг) холина.

Плоды широко применяют в официальной и народной медицине. Они улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ, предохраняют от тромбообразования, способствуют задержанию роста патологических тканей. Противопоказаны препараты из облепихи при заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря и печени.

#### Шиповник

Плоды шиповника содержат сахара, токоферолы, пектины, дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, много железа, марганец, фосфор, магний и калий, витамины В1, В2, Р, РР, К, каротин. Плоды используют в профилактических и лечебных целях при цинге, малокровии и истощении организма, геморрагических

диатезах, гемофилии, различного рода кровотечениях (носовых, легочных, почечных, маточных), при лучевой болезни, сопровождающейся кровоизлияниями, отравлении антикоагулянтами, а также как средство, повышающее сопротивляемость организма в борьбе с местными и общими инфекционными и интоксикационными процессами. Шиповник помогает при пневмонии, болезнях печени и почек, так как обладает желчегонными и диуретическими свойствами. В народной медицине его рекомендуют при гипертонической болезни, атеросклерозе, гастрите с пониженной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, рахите. Ценят шиповник как противораковое растение.

Из семян получают масло, которое используют для лечения ран, язв, дерматитов. Отвар из корней шиповника рекомендуют для растворения камней в почках.

#### Элеутерококк колючий

Элеутерококк колючий – кустарник высотой от 2 до 5 м семейства аралиевых. Плоды созревают в сентябре. Для лечебных целей используют корни взрослых растений. Пока элеутерококк мало изучен, но в нем обнаружены производные кумарина и флавоноидов. Используют препараты из этого растения при переутомлении, неврастении, истощении нервной системы. Помогает он при атеросклерозе, гипертонии, легкой форме сахарного диабета.

#### Травянистые растения

##### Аир обыкновенный

Аир обыкновенный – многолетнее травянистое растение семейства ароидных, достигающее в высоту 120 см. Стебель прямостоячий, трехгранный, с косо расположенными соцветиями в виде початков. У растения мечевидные листья длиной до 100 см, длинное, ползучее корневище с многочисленными придаточными корнями. Плод – сухая продолговатая ягода. Встречаются заросли аира обыкновенного в средней и южной полосах европейской части России вблизи водоемов. С лекарственной целью используют корневища аира. Их заготавливают осенью или в начале зимы. В корневищах содержатся дубильные вещества, камфен, эфирное масло, горький гликозид, акорин, азарон, дубильные вещества, до 20 % крахмала, аскорбиновая (до 150 мг), уксусная, валериановая кислоты. А также алкалоид, каламин, фитонциды, смолы, слизь, камедь. Применяют аир

в виде настоев, порошков, отваров. Используют как болеутоляющее, антисептическое, отхаркивающее, мочегонное, желчегонное средство. Экстракт аира также снижает артериальное давление. Полезен он при нарушении пищеварения, желтухе и малярии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для улучшения зрения, слуха и памяти.

#### Алтей лекарственный

Алтей лекарственный – травянистое растение высотой до 1,2 м с мощной корневой системой. Осенью с лечебной целью собирают корни и корневища двулетних растений. В сухих корнях алтея содержатся эфирное и жирное масло, крахмал, каротин, минеральные соли, слизистые вещества.

Препараты алтея применяют внутрь при катаральных состояниях пищевода, при остром гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при камнях в мочевом пузыре. Алтей успокаивает боль в суставах, полезен при воспалении седалищного нерва, дрожи в конечностях, разрывах мышц.

#### Левзея сафлоровидная

Левзея сафлоровидная (маралий корень) – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Для лечебных целей используют корневища и корни растения, которые собирают до первой половины сентября от растений 3 – 4-летнего возраста.

Корневища и корни левзеи содержат алкалоиды, аскорбиновую кислоту, каротин, инулин, дубильные вещества и эфирные масла.

Препараты левзеи малотоксичные, при их применении не наблюдается побочных явлений. Растение повышает работоспособность утомленных скелетных мышц. Маралий корень используется при хроническом алкоголизме в периоды после похмелья и в состоянии депрессии.

#### Валериана лекарственная

Валериана лекарственная – многолетнее травянистое растение высотой до 150 см семейства валериановых. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями. Их выкапывают осенью после осыпания семян, отряхивают от земли, промывают водой, сушат. Сырье издает острый и своеобразный аромат.

Валериана обладает успокаивающим действием на нервную систему и применяется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний,

используется для изготовления кардиовалена, валокордина, капель Зеленина и других препаратов.

#### Девясил

На протяжении тысячелетий славяне считали, что корни этого растения наделены девятью волшебными силами и оберегают людей от болезней.

Для медицинских целей используют подземную часть девясила, которую заготавливают осенью до наступления заморозков в сентябре.

В корневищах и корнях растения содержится эфирное масло, сапонин, следы алкалоидов, инулин, псевдоинулин, инуленин, органические кислоты – уксусная и бензойная.

Препараты из девясила применяют как отхаркивающее средство при хронических заболеваниях дыхательных путей. Он является также хорошим средством при гастроэнтерите, коклюше. Девясил относят к числу так называемых желудочных растений. Дерматологи советуют применять препараты из него при экземе и зуде кожи. Используют девясил при гриппе и ревматизме.

#### Женьшень

Женьшень – многолетнее травянистое растение семейства аралиевых с мощным стержневым корнем до 25 см, длиной и диаметром в 2,5 см. За сходство с человеком его называют человек-корень, а еще корень жизни. Для лекарственных целей женьшень заготавливают в свежем и сушеном виде, подвергают специальной обработке, для чего варят в сахарном или медовом сиропе. При выкопке корня запрещается дотрагиваться до него железным предметом.

Из корней женьшеня выделены эфирное масло, панаксовая кислота, слизи, тростниковый сахар, смолы, ферменты, витамины группы В, небольшое количество алкалоидов, железо, алюминий, сера, кремний, марганец. Препараты из женьшеня применяют при умственной и физической усталости, пониженной работоспособности, гипотонии, истощении, функциональных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, истерии и неврастении, при расстройствах половых функций, астенических состояниях, обусловленных диабетом, малярией или туберкулезом. В восточной народной медицине женьшень считают средством, удлиняющим жизнь.

Тем не менее корень жизни имеет противопоказания. Он опасен при тяжелых случаях гипертонии с выраженными склеротическими изменениями сосудов сердца и головы, а также при лихорадочных состояниях и кровотечениях. Неправильный прием препаратов женьшеня может вызвать головные боли, бессонницу и депрессию.

#### Золотой корень (родиола розовая)

Многолетнее травянистое растение семейства толстянковых в высоту достигает до 50 см, обладает прямостоячими стеблями, толстым корневищем, желтыми однополыми цветками, собранными в многоцветковое соцветие. Плод золотого корня – красноватая или желто-зеленая листовка. Корни толстые, снаружи золотистые, на изломе – белого цвета.

Самыми ценными с медицинской точки зрения являются корни родиолы розовой. Их заготавливают после обсеменения растений. В них содержатся антрагликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, а также органические кислоты – галловая, щавелевая, янтарная, лимонная, яблочная.

Применяют золотой корень для снятия усталости, повышения работоспособности и выносливости, при умственном и физическом переутомлении. Препараты золотого корня активизируют функцию щитовидной железы. Наружно их используют как высокоэффективное ранозаживляющее средство.

#### Пырей ползучий

Это многолетнее травянистое растение семейства злаковых, стебли которого в высоту могут достигать 100 см, а общая длина ползучего корневища одного растения – до 15 м.

Плоды появляются в августе-сентябре, а его корневища заготавливают осенью. В них содержатся углеводы, фруктоза, яблочная и аскорбиновая кислоты, эфирное масло, сахара, каротин. Препараты пырея обладают мочегонным, потогонным, слабительным, отхаркивающим действиями.

#### Стальник

Стальник – многолетнее травянистое растение с длинным стержневым деревянистым корнем. Входит в семейство бобовых. Осенью, в сентябре-октябре, с лечебной целью заготавливают корни стальника. Они содержат дубильные вещества, изофлавоны, гликозиды, лимонную кислоту и эфирные масла.

В народной медицине настой и отвар корней стальника применяют в качестве диуретического средства для лечения подагры, асцита, ревматизма, головной боли. Используют его как потогонное и желчегонное средство, при нарушении желудочно-кишечного тракта. Помогает он при воспалении почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни.

#### Солодка

Солодка (лакричный корень) – многолетнее травянистое растение семейства бобовых с прямостоячими крепкими стеблями. В качестве лекарственного сырья используют корни солодки, которые называют лакричным корнем. В нем обнаружены сапонины, флавоновые гликозиды, горечи, смолы, слизи, а также сахара, крахмал, аскорбиновая кислота, циризиновая горечь, ликвиритовая кислота и немного эфирного масла. Корень солодки входит в состав грудных, мочегонных и слабительных сборов. Снадобья из лакричного корня назначаются при заболеваниях верхних дыхательных путей. Их употребляют при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока. Настои солодки являются легким слабительным. Сироп лакрицы входит в состав очень популярного отхаркивающего средства – капель датского короля.

#### Цикорий обыкновенный

Цикорий обыкновенный – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. В лекарственных целях используют все растение, но осенью, в сентябре-октябре выкапывают корни цикория. В них содержатся хорошо растворимый в горячей воде полисахарид инулин, гликозид, интибин, придающий корням характерный горький вкус. В корнях обнаружены белки, жиры, пектин, дубильные вещества, витамины С, В1, Е, минеральные соли и большое количество микро- и макроэлементов. Народная медицина использует цикорий для лечения воспалительных процессов в слизистой оболочке желудка, заболеваниях тонкой и толстой кишки, желчного пузыря. А также он помогает при заболеваниях печени, почек, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. Цикорий улучшает пищеварение, снижает нервную возбудимость, уменьшает содержание сахара в моче.



## Глава 3. Лечение осенних заболеваний

Авитаминоз, усталость, стрессовое состояние

Витаминный настой

Требуется: 1 ст. л. зеленых плодовых корок грецких орехов, 1 ст. л. плодов боярышника, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. плодов черноплодной рябины, 1 ст. л. плодов красной рябины, 1 л воды.

Приготовление. Взять 4 ст. л. смеси, залить кипятком в литровом термосе, настоять 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в день. Напиток можно принимать с медом как общеукрепляющее средство при авитаминозе и гиповитаминозе.

Целебный настой, повышающий иммунитет

Требуется: 10 ст. л. ядер грецкого ореха, 10 ст. л. меда (или сахара). Приготовление. Чтобы приготовить целебный общеукрепляющий настой, надо пропустить ядра грецкого ореха через мясорубку, смешать их с медом или сахаром, слить в бутылку и поставить на месяц в темное теплое место.

Применение. Принимать настой 3 раза в день перед едой по 1 ч. л. Данное средство повышает активность иммунитета, снимает усталость, насыщает организм необходимыми микроэлементами.

Чай «Таежный» для быстрого восстановления сил

Требуется: 1 ч. л. корней золотого корня, 10 ст. л. березового гриба чаги, 1 л воды.

Приготовление. Корни золотого корня промыть, высушить, измельчить.

Чагу вымыть, высушить, измельчить. После этого компоненты смешать.

Заварить: 2 ст. л. смеси залить 500 мл горячей воды, поставить на медленный огонь, довести смесь до кипения, выдержать 5 минут. После этого отвар снять и настаивать 30 минут.

Применение. Пить как чай. Напиток обладает общеукрепляющим свойством, а также способствует ускорению рубцевания ран.

Напиток из шиповника, женьшеня, лимона и меда

Требуется: 4 ст. л. измельченных плодов шиповника, 0,5 лимона, 1 ч. л. корней женьшеня, 3 ст. л. меда, 1 л воды.

Приготовление. Сухие плоды шиповника измельчить, предварительно освободив их от семян, смешать с корнями женьшеня, залить кипятком, поставить на водяную баню, выдержав на огне 15–20 минут. Снять с огня, настоять 1 час, укутав чем-нибудь теплым (можно подержать в термосе), процедить, добавить мед и лимон.

Применение. Пить в течение дня в 3–4 приема по 100–200 мл.

Общеукрепляющий настой

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов шиповника, 1 ст. л. плодов калины, 1 ч. л. корневищ женьшеня, 500 мл воды.

Приготовление. Для приготовления настоя плоды шиповника освободить от семян, соединить с калиной. Смесь залить холодной водой, добавить измельченные корни женьшеня. Кипятить на водяной бане при закрытой крышке 10 минут, настоять ночь в термосе, после чего процедить. К полученному настою можно добавить по вкусу мед.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день. Хранить настой следует в холодном месте не более 2 дней. Напиток увеличивает выносливость, ускоряет процессы восстановления после нагрузок. Этот напиток употребляют как восстанавливающее средство после перенесенных заболеваний желчных путей и печени. Он также улучшает пищеварение и благотворно влияет на организм при некоторых желудочных заболеваниях.

Напиток из листьев грецкого ореха и корневищ золотого корня

Требуется: 1 ч. л. корневищ золотого корня, 1 ст. л. листьев грецкого ореха или зеленых перегородок, 500 мл кипятка.

Приготовление. Для приготовления настоя нужно залить листья или зеленые плодовые корки кипятком, настоять 1 час. Отдельно приготовить отвар из корней родиолы: залить их 200 мл воды, выдержать на огне 10 минут, после настоять и процедить. Последний этап – оба раствора соединить.

Применение. Пить по 60 мл 3 раза в день. Используют напиток как общеукрепляющее средство при авитаминозах.

Настой из облепихи и родиолы

Требуется: 2 ст. л. ягод облепихи, 1 ч. л. корневищ женьшеня, 500 мл кипятка.

**Приготовление.** Корни женьшеня залить половиной нормы кипятка, поставить на водяную баню, выдержать на огне 10 минут. Сняв с огня, остудить до комнатной температуры, процедить. Ягоды облепихи залить кипятком, дать настояться 1 час, отфильтровать. После этого оба напитка смешать.

**Применение.** Пить в теплом виде по 400–600 мл в день для общего укрепления организма.

**Целебный настой из ягоды шиповника, брусники и других растений**

**Требуется:** 3 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. плодов брусники, 1 ст. л. корней элеутерококка, 3 ст. л. сухих листьев крапивы, 500 мл воды. **Приготовление.** Высушить и по отдельности тщательно измельчить плоды брусники и шиповника, листья крапивы, корни элеутерококка. Все тщательно перемешать. Взять 2 ст. л. смеси, заварить кипятком, настоять 3–4 часа и процедить.

**Применение.** Пить по 100–200 мл 3 раза в день при депрессиях, для снятия усталости.

**Тибетский рецепт против усталости**

**Требуется:** 2 ст. л. ядер грецкого ореха, 1 ст. л. изюма, 20 г сыра. **Приготовление.** Ядра смешать с изюмом и сыром.

**Применение.** Ежедневное употребление орехово-изюмной смеси вместе с сыром помогает при переутомлении, головных болях, а также тонизирует нервную систему, укрепляет сердечную мышцу.

**Осенний витаминно-тонизирующий напиток**

**Требуется:** 2 ст. л. ягод рябины, 1 ст. л. плодов калины, 1 ч. л. корней элеутерококка, 500 мл кипятка.

**Приготовление.** Сухие ягоды рябины заварить, как чай, из расчета 2 ст. л. ягод на 400 мл кипятка, настоять 1 час. Отдельно взять высушенные корни родиолы розовой, заварить оставшимся кипятком, поставить на водяную баню на 10–15 минут. После этого отвар остудить и процедить. Настой из рябины смешать с отваром родиолы, хорошо перемешать.

**Применение.** Пить напиток в течение дня в 2–3 приема, можно с медом. По количеству каротина плоды рябины превосходят морковь, а по содержанию витамина Р рябина занимает одно из ведущих мест среди плодово-ягодных культур.

**Общеукрепляющий напиток**

Требуется: 1 ст. л. корней красного корня, 1 ст. л. корней женьшеня, 2 ст. л. черных листьев бадана, 1 ст. л. листьев земляники, 1 ст. л. листьев ежевики, 1 ст. л. листьев кипрея, 1 ст. л. листьев смородины черной, 1 ст. л. травы чабреца, 250 мл воды.

Приготовление. Все компоненты высушить, измельчить. Взять 1 ч. л. измельченного сырья залить с вечера холодной водой, утром довести настой до кипения, настаивать еще 1 час. Процедить.

Применение. Пить, лучше с медом по 100–200 мл в день. Обладает общеукрепляющим, тонизирующим, противовоспалительным, действием.

Хорошо действует при чрезмерном утомлении, простуде.

Настой ягод шиповника

Требуется: 2 ст. л. ягод шиповника, 1 ч. л. корней женьшеня, 500 мл воды. Приготовление. Ягоды, сорвать и слегка провялить, после чего высушить, разложив тонким слоем в тени. Высушенные ягоды смешать с измельченными корнями женьшеня, залить сбор кипятком, выдержать на огне 10 минут. После этого снять, настоять 30 минут, процедить. Применение. Употреблять как обычный чай 2–3 раза в день, можно с медом.

Витаминный напиток

Требуется: 2 ст. л. ягод и листьев черной смородины, 2 ст. л. шиповника, 1 ст. л. черных листьев бадана, 1 ч. л. корней женьшеня, 5 ст. л. меда, 1 л кипятка.

Приготовление. Все высушенные растительные компоненты измельчить по отдельности. Перемешав, взять растительную смесь, залить ее 0,5 л кипятка, выдержать на огне 10 минут. После этого снять напиток с огня, настоять 30 минут. Отвар процедить, смешать с медовым сиропом (в 0,5 л кипяченой воды растворить мед), добавить его в напиток. Применение. Получившуюся смесь можно в течение недели пить по 100–200 мл 3 раза в день.

Витаминный чай

Требуется: 3 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. плодов брусники, 1 ч. л. корней элеутерококка, по 1 ст. л. высушенной травы спорыша и листьев крапивы, 1 л кипятка.

Приготовление. Хорошо перемешать плоды брусники с измельченными листьями крапивы, спорыша, и плодами шиповника,

корнями элеутерококка. Взять 3 ст. л. смеси, заварить кипятком, настоять 3–4 часа (можно в термосе), после чего процедить.

Применение. Пить по 100 мл 2–3 раза в день как тонизирующее средство.

Укрепляющий и ранозаживляющий напиток

Требуется: 2 ст. л. корневищ золотого корня, 1 ст. л. корней красного корня, 1 ст. л. сока облепихи, 2 ст. л. черных листьев бадана, 1 ст. л. листьев земляники, 1 ст. л. листьев кипрея, 1 ст. л. листьев смородины черной, 1 ч. л. травы чабреца, 500 мл воды.

Приготовление. Растительные компоненты высушить, измельчить. Взять 1 ст. л. измельченного сырья, залить с вечера холодной водой, утром довести настой до кипения, настаивать еще 1 час. Процедить, добавить сок облепихи.

Применение. Пить напиток лучше с медом. Он обладает общеукрепляющим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Тонизирующий настой лимонника

Требуется: 1 ст. л. ягод лимонника, 1 ст. л. зеленого чая, 0,5 л воды.

Приготовление. Компоненты смешать и заваривать, как обычный чай.

Процедить.

Применение. Напиток имеет приятный терпкий вкус. Принимать по 200 мл утром и днем как тонизирующее средство. На ночь употреблять не рекомендуется, поскольку лимонник является адаптогеном, т. е. обладает возбуждающим эффектом.

Женьшеневая вытяжка

Требуется: 1 ст. л. корней женьшеня, 3 ст. л. сока лимона, 600 г гречишного меда.

Приготовление. Измельчить корни женьшеня, смешать их с гречишным медом. Добавить сок лимона. Настаивать смесь в прохладном темном месте 2 недели.

Применение. Принимать каждое утро до еды по 1 ч. л. в осенне-зимний период. Это средство очень эффективно, хорошо укрепляет иммунитет и помогает избежать гриппа.

Женьшенево-виноградная панацея

Требуется: 2 ст. л. кашицы женьшеня, 1 л виноградного сока, желательно красного.

Приготовление. Корень женьшеня измельчить до состояния кашицы, залить виноградным соком. Настаивать сутки.

Применение. Принимать по 100 мл по утрам. Смесь способствует повышению иммунитета, помогает при усталости и утомлении, стрессах, стимулирует умственную деятельность. Виноградно-женьшеневый настой благотворно влияет на людей с повышенным кровяным давлением, снижет уровень холестерина в крови.

Простудные заболевания и грипп

Витаминный укрепляющий напиток

Требуется: 1 ст. л. плодов облепихи, 1 ст. л. плодов калины, 1 ст. л. плодов рябины, 1 ч. л. корней женьшеня, 1 ч. л. травы солодки голой, 1 л воды. Приготовление. Все части растений можно использовать в свежем виде, а можно и высушить. В этом случае их лучше измельчить по отдельности, после чего все растительные ингредиенты перемешать. Смесь залить горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения. Настоять 30 минут. В отвар добавить мед (по вкусу).

Применение. Пить горячим по 100 мл 3 раза в день как тонизирующее средство.

Женьшень на меду по методу доктора Болибока

Требуется: 200 г корней женьшеня, 1 кг кристаллизованного меда. Приготовление. Мед поместить в эмалированную посуду, заполнив его на 1/3. На медленном огне довести до кипения. При кипении мед сильно пенится, поэтому нужно следить, чтобы пена не убежала. Корень женьшеня отмыть от остатков почвы с помощью мягкой щеточки или губки, при этом надо постараться не повредить кожицу и сохранить тонкие корешки, в которых содержится наиболее концентрированное количество активных веществ. При отмывке нужно как можно меньше ополаскивать корешок водой, так как вода растворяет активные вещества корня. Отмытый корень тщательно измельчить ножом или на крупной терке, можно в кухонном комбайне или в овощерезке. Добавить измельченный корень в кипящий мед и варить ровно 1 час на очень медленном огне, периодически помешивая. В процессе варки корень меняет цвет с белого на кирпично-красный, а мед постепенно приобретает тягучую

консистенцию. К окончанию процесса мед уваривается. Если это происходит, то нужно добавить дополнительное количество меда.

По окончанию варки массу следует перелить в чистые стеклянные банки и оставить остыть до комнатной температуры, потом перемешать (частички корня женьшеня скапливаются в верхнем слое банки) и убрать на хранение в темное место.

Применение. Хранить можно при комнатной температуре или в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. до еды. Женьшень на меду по методике Болибока используют в качестве профилактики простудных и вирусных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний в осенне-зимний период. В пожилом и старческом возрасте лекарство из женьшеня и меда используют как препарат, замедляющий старение и вызывающий омоложение органов и систем организма.

Следует обратить внимание, что это средство повышает артериальное давление, поэтому его не стоит употреблять гипертоникам, а также беременным, детям до 12 лет. Противопоказан такой мед при бессоннице, тиреотоксикозе, непереносимости меда.

#### Простокваша с красным женьшенем

Требуется: 1 л цельного молока, 2 ст. л. кисломолочной закваски, 1 ч. л. красного женьшеня на меду, приготовленного по предыдущему рецепту. Приготовление. Вскипятить цельное молоко, развести в нем красный женьшень на меду. Охладить молоко до температуры 38–40 оС, добавить кисломолочную закваску. В качестве закваски можно использовать любой доступный кисломолочный продукт (простокваша, ряженка, сметана, йогурт, ацидофилин) или приготовить закваску самостоятельно. Хорошо зарекомендовали себя закваски под названием «Ацидобака», «Наринэ» или «Гастрофарма». Закваски «Ацидобака» и «Наринэ» готовятся в соответствии с инструкцией к препарату. Закваска «Гастрофарма» готовится следующим образом: 0,5 л молока (без женьшеня) вскипятить, охладить до 38–40 оС, перелить в простерилизованный в термос. Таблетку «Гастрофарма» измельчить, засыпать в термос с молоком и тщательно взболтать. Первая порция из сухой таблетки заквашивается сутки (термос необходимо периодически взбалтывать). После получения простокваши состав перемешать. Целебный напиток готов к использованию.

Применение. Рекомендуется употреблять в количестве 250 мл на завтрак и обед, детям школьного возраста – 125 мл. Средство хорошо защищает организм в период эпидемий гриппа, к тому же оно практически не имеет противопоказаний. Полезно применять при умственной и физической усталости, депрессии, стрессах.

Приобретая «Гастрофарм» в аптеке, следует обратить внимание на его срок годности: при неправильном или слишком длительном хранении он быстро портится.

Трехсоставной фитобальзам для укрепления иммунитета  
Первая составляющая часть.

Требуется: 150 мл сока алоэ, 250 г меда, 350 мл красного вина.

Приготовление. Для получения биостимулирующего сока алоэ промытые листья алоэ положить на тарелку, прикрыть бумагой и поместить на 10–12 дней в темное место в холодильнике. В клетках алоэ в этих условиях происходит образование «биогенных стимуляторов». По окончании срока листья нужно вынуть из холодильника, промыть водой, обсушить, удалить колючие зубчики и потемневшие концы. Отжать нужное количество сока. Для получения лечебного средства по методу В. П. Филатова следует использовать алоэ не моложе 2 лет. В сок добавить мед, предпочтительно липовый, и красное вино, лучше всего кагор. Все перемешать, выдержать в холодильнике в течение 4–5 дней. Первая часть бальзама готова.

Вторая составляющая часть.

Требуется: 300 г свежих ягод облепихи, 300 г ягод черной смородины, 400 г сахара, 400 мл воды.

Приготовление. Для второй части бальзама из ягод смородины, воды и сахара нужно сварить сироп. Смешать его со свежими толчеными ягодами (или облепиховым жмыхом).

Третья составляющая часть.

Требуется: по 300 г листьев крапивы, малины, ежевики, земляники, по 100 г корней солодки, травы зверобоя, по 200 г цветков бузины, молотых плодов шиповника, по 100 мл настойки женьшеня, чаги, 2 л водки.

Приготовление. Все компоненты измельчить, смешать, засыпать в стеклянную емкость. Залить сбор трав водкой и оставить на 30 дней настаиваться в темном месте. Периодически средство надо взбалтывать. По истечении месяца получившийся состав надо слить,



отфильтровать, добавить к ней первую и вторую части бальзама, а также настойки женьшеня и чаги.

Применение. Полученное средство принимать по 50 мл 1 раз в день до еды во время эпидемий ОРЗ и гриппа, а также в период авитаминоза и ослабления организма. Возможен другой вариант приема данного бальзама: по 1 ст. л. 3 раза в день с чаем. В этом случае его используют в качестве профилактического и общеукрепляющего средства.

Настойка из перегородок грецкого ореха

Требуется: 500 г перегородок грецких орехов, 200 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Взять незрелые грецкие орехи, расколоть их и достать зеленые перегородки, которые отделяют части ядра. Перегородки положить в бутылку и залить спиртом, настоять 6–8 дней.

Применение. Принимать при пневмониях 3–4 раза в день, добавив от 6 до 10 капель на небольшую дозу теплой воды.

Настойка из можжевельника для натираний при простуде

Требуется: по 1 ст. л. ягод можжевельника, травы зверобоя, 300 мл водки (можно использовать качественный самогон).

Приготовление. Взять можжевельник и зверобой, высушить, все измельчить. Смесь залить водкой, взболтать и настаивать 3–4 недели.

Когда средство будет готово, процедить.

Применение. Применять настойку можно для растираний тела при сильной простуде.

Растительный отвар при кашле

Требуется: по 1 ст. л. корней алтея лекарственного, цветков просвирняка, цветков самосейки, травы тимьяна, 2 ст. л. корней солодки, по 1 ч. л. плодов аниса, листьев мать-и-мачехи, цветков коровяка, 200 мл воды.

Приготовление. Травяной сбор хорошо перемешать, 1 ст. л. смеси залить холодной водой и настоять 2 часа. Затем довести до кипения и кипятить 5–6 минут на слабом огне, после остывания процедить.

Применение. Пить по 50 мл теплого отвара 4 раза в день при кашле. Помогает он также при бронхите.

Травяная смесь для промывания носа при насморке

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. травы череды, 3 ст. л. листьев мяты, 1–2 капли пихтового масла, 200 мл воды.

**Приготовление.** Все травяные ингредиенты перемешать и затем перемолоть. Взять 2 ст. л. сбора, залить кипятком, настоять 2–3 часа (можно в термосе), профильтровать через 4–6 слоев марли. Перед использованием добавить пихтовое масло.

**Применение.** Промывать нос нужно 1–2 раза в день. Для лечения острого насморка можно промывать полость носа из шприца или спринцовки. Голову при этом нужно держать строго вертикально, чтобы жидкость не затекла из носа по слуховым трубам в уши. Промывать нос следует осторожно, стараясь не травмировать кончиком слизистой оболочку. Настой должен быть теплым (36–37 °С).

**Сложный сбор при простуде**

**Требуется:** по 1 ст. л. корней аира, корневищ с корнями валерианы лекарственной, по 2 ст. л. ягод калины обыкновенной, травы тысячелистника, плодов укропа огородного, по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного, 0,5 л воды.

**Приготовление.** Все компоненты перемешать. Взять 4 ст. л. сбора, залить их кипятком, поставить на огонь и довести до кипения. Настаивать 1 час (можно в термосе). Процедить.

**Применение.** Это ударные дозы. Их следует применять 3–5 дней при ОРЗ, ангине и гриппе и 6–8 – при бронхите. Затем можно перейти к обычной суточной дозе, т. е. 2–3 ст. л. на 400 мл кипятка, и продолжать фитотерапию в течение 2–3 недель до полного выздоровления.

**Сбор из трав для профилактики простуды**

**Требуется:** по 1 ст. л. корней аира, корневищ с корнями валерианы лекарственной, травы пустырника и сушеницы, по 2 ст. л. ягод калины обыкновенной, травы тысячелистника, плодов укропа огородного; по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного, 500 мл воды.

**Приготовление.** Все компоненты перемешать. Взять 4 ст. л. сбора, залить их кипятком, поставить на огонь и довести до кипения. Настаивать 12 часов (можно в термосе). Процедить.

**Применение.** Для профилактики этот сложный сбор полезно принимать по 2–3 ст. л. на 400 мл кипятка, т. е. по 100 мл 3–4 раза в день. Курс лечения – от 2 до 3 недель.

**Фруктово-ягодный настой рябины при гриппе и простуде**

Требуется: по 2 ст. л. высушенных плодов рябины, плодов калины, плодов малины, 1 ст. л. меда, 1 л воды.

Приготовление. Плоды высушить, измельчить и смешать. Взять 5 ст. л. плодово-ягодной смеси, залить кипятком (можно выдержать в термосе), настоять 4–5 часов, процедить.

Применение. Пить при гриппе и простуде через каждые 3–4 часа по 200 мл теплого настоя, растворяя в нем мед. Замороженные или высушенные плоды малины можно заменить малиновым вареньем.

Сложный травяной сбор при ОРВИ и гриппе

Требуется: по 1 ст. л. корней аира тростникового, корневищ с корнями валерианы, по 2 ст. л. плодов укропа огородного, листьев и плодов калины, травы тысячелистника, по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного, 1 л кипятка.

Приготовление. Взять 4–6 ст. л. сбора засыпать в термос, залить крутым кипятком и настаивать 2 часа. После этого процедить.

Применение. Дневную норму, равномерно распределив ее по часам, выпить за 4 приема. При сильном гриппе такую «ударную» дозу нужно принимать в течение 3–5 дней. Улучшение может наступить уже к концу 2 – 3-го дня.

Сок клюквы с медом при простуде

Требуется: 2 ст. л. меда, 2 ст. л. сока клюквы.

Приготовление. Клюкву вымыть под проточной водой, высушить и отжать сок. Смешать его пополам с медом.

Применение. При простудах, кашле и насморке 2–3 раза в день пить клюквенно-медовый напиток по 100 мл.

Настойка из скорлупок грецкого ореха при заболеваниях дыхательных путей.

Требуется: 14 скорлупок грецких орехов, 0,5 л водки.

Приготовление. Скорлупки вымыть, просушить, сложить в поллитровую банку, залить водкой и настоять 7 дней в темном месте. Банка должна быть плотно закрыта крышкой. Процедить.

Применение. Полученную настойку пить натошак по 1 ст. л. пока она не закончится.

Средство при ангине

Требуется: 5 ст. л. зеленых корок плодов грецкого ореха, 5 ст. л. меда.

Приготовление. Зеленые корки плодов грецкого ореха измельчить, залить медом, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Настоять 2 часа.

Применение. Принимать по 1 ч. л. на 200 мл чая 3–4 раза в день. Мед можно заменить сахаром.

Травяной отвар при ангине

Требуется: по 2 ст. л. корней алтея лекарственного, травы донника, по 1 ст. л. плодов аниса, корней лопуха большого, сухих цветков липы, 250 мл воды.

Приготовление. Взять 1 ст. л. сбора, заварить кипятком, довести до кипения и выдержать на огне 5 минут. После этого настоять 15–20 минут, затем процедить.

Применение. В теплом виде полоскать травяным отваром полость рта и горло.

Эффективное средство для полоскания горла

Требуется: по 2 ст. л. корней алтея лекарственного, по 1 ст. л. корней аира болотного, травы донника лекарственного, цветков ромашки аптечной лекарственной, 0,5 л воды.

Приготовление. Взять 2 ст. л. сырья, поместить в эмалированную посуду и залить горячей кипяченой водой. Нагреть под крышкой на водяной бане в кипящей воде 15 минут. После этого отвар охладить. Процедить, отжать сырье. Довести полученный объем до 200 мл.

Применение. Применять как смягчительное средство. Полоскать рот и горло теплым настоем несколько раз в день при воспалениях слизистых оболочек.

Облепихово-чесночный настой при гриппе и простудных заболеваниях

Требуется: 2 ст. л. сока облепихи, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ч. л. кашицы чеснока, 300 мл воды.

Приготовление. Плоды шиповника раздробить, залить кипятком, поставить на огонь на 5 минут, дать настояться в термосе 5–6 часов, процедить. Отжать сок из облепихи. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Смешать сок облепихи с настоем шиповника, добавить в смесь кашицу чеснока, настоять 30 минут, снова процедить.

Применение. Пить на ночь по 200 мл при гриппе. Это средство помогает как в начальной стадии болезни, так и тогда, когда у больного уже высокая температура.

Настой из облепихи, яблок и золотого корня

Требуется: 1 ст. л. сока облепихи, 1 ч. л. корней родиолы, 1 ст. л. кожуры яблок, 300 мл воды.

Приготовление. С яблок снять кожуру, залить кипятком, настоять 30 минут. Из плодов облепихи выжать сок, смешать с яблочным настоем.

Измельченные корневища золотого корня залить водой, держать на огне 5 минут, настоять в термосе 2 часа. Яблочно-облепиховую смесь смешать с отваром золотого корня, смесь взболтать и процедить.

Применение. Пить по 100–200 мл в день 2–3 раза при простудных заболеваниях.

Противоопухолевый чай

Требуется: по 1 ст. л. корневищ аира, листьев эвкалипта шариковидного, плодов можжевельника, по 2 ст. л. листьев и ягод брусники, корней кровохлебки, травы пастушьей сумки, листьев и ягод черники, корней шиповника, по 3 ст. л. травы вероники лекарственной, травы хвоща полевого, по 4 ст. л. травы дымянки аптечной, травы сушеницы топяной, цветков календулы, 1 л воды.

Приготовление. Все растительные компоненты высушить, измельчить и перемешать. Взять 5 ст. л. сырья залить кипятком и томить в тепле ночь.

Хорошо делать это в русской печке или термосе.

Применение. На следующий день пить в 4 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.

Настой чаги

Требуется: 100 г измельченного гриба чаги, 0,5 л воды.

Приготовление. Готовить настой чаги следует следующим образом: гриб обмыть водой, затем замочить кипяченой водой так, чтобы тело гриба было погружено в воду, и настоять 4–5 часов. Гриб измельчить на терке либо пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивался гриб, можно использовать для настоя. Измельченный гриб залить водой, оставшейся после замачивания гриба, подогреть ее до 50 °С. Настояв в течение 48 часов, воду слить, осадок отжать через несколько слоев марли. Полученную после этого густую жидкость разбавить водой до первоначального объема.

Приготовленный настой можно хранить в холодильнике 3–4 дня.

Применение. При раковых опухолях взрослым принимать настой дробными порциями по 100 мл 6 раз в сутки за 30 минут до еды. Чага применяется в основном как симптоматическое средство при злокачественных опухолях, особенно при раке желудка, легких и других органов, когда противопоказана лучевая терапия и хирургическое вмешательство. Чага успокаивает боли и улучшает самочувствие больных, но не обладает губительным действием на клетки раковых опухолей.

Сложный сбор при трахеите и бронхите

Требуется: по 1 ст. л. корневищ аира тростникового, корней валерианы, корней девясила, по 2 ст. л. семян аниса, плодов укропа огородного, листьев и ягод брусники, травы тысячелистника, по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного, 1 л воды.

Приготовление. Взять 4–6 ст. л. сбора засыпать в термос, залить крутым кипятком и настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Эту дозу выпить в течение дня за 4 приема. Иногда такую «ударную» дозу нужно принимать 3–5 дней, а если не поможет продлить прием до 6–8 дней. Помогает смесь также при ангине. Но обычно улучшение наступает уже к концу 2 – 3-го дня.

Чесночный бальзам от бронхиальной астмы

Требуется: 100 г кашицы чеснока, 100 г кашицы хрена, 1 ст. л. корней женьшеня, 150 г сливочного масла, 600 г меда.

Приготовление. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки, хрен пропустить через мясорубку. Смешать кашицу чеснока с кашицей хрена. Все хорошо перемешать, добавить сливочное масло и мед. Разогреть на кипящей водяной бане, тщательно помешивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Применение. Принимать по 1 ст. л. за час до еды при бронхиальной астме. Курс лечения – 2 месяца. При необходимости лечение нужно повторить, сделав 1 месяц перерыва, до полного выздоровления.

Отвар при коклюше и других инфекционных заболеваниях бронхов

Требуется: по 2 ч. л. плодов аниса обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, по 1 ст. л. льняного семени, травы тимьяна

обыкновенного, 200 мл воды.

Приготовление. Взять 1 ст. л. сбора, засыпать в эмалированную посуду и залить кипятком. Закрыть крышкой и нагреть на водяной бане (в кипящей воде) 15 минут. Настаивать 45 минут при комнатной температуре.

Процедить и отжать сырье. Объем полученного настоя довести до 200 мл.

Применение. Принимать настой в теплом виде по 50–60 мл 3 раза в день.

Противоастматический бальзам

Требуется: 300 г меда, 100 мл сиропа шиповника, 50 мл настойки женьшеня, 150 мл сока алоэ, 30 г мумие, 100 г высушенных почек сосны или ее отростков молодых веточек, 30 мл воды.

Приготовление. Мумие растворить в воде, смешать со всеми остальными компонентами. Выдержать смесь в течение недели в темном месте. Затем состав процедить.

Применение. Принимать смесь по 1 ст. л. утром и в обед до еды всю зиму и весну.

Растительный настой с семенами льна при ангине

Требуется: по 1 ст. л. корней алтея лекарственного, цветков ромашки аптечной, цветков ноготков, травы зверобоя, травы донника лекарственного, травы чабреца, 200 мл кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. сбора, заварить его кипятком и настаивать 15–20 минут, после чего процедить.

Применение. В теплом виде полоскать полость рта и горло.

Настойка трутовика лиственничного

Требуется: 2 ч. л. трутовика лиственничного, 1 ст. л. меда, 200 мл кипятка.

Приготовление. Трутовик нужно порубить и очень мелко измельчить, залить кипятком, настоять 30 минут, отфильтровать. В теплую горькую жидкость добавить мед.

Применение. Пить небольшими глотками до еды 1–2 раза в день, выпивая за раз все количество настоя. Такое снадобье убивает палочки Коха, лечит многие воспалительные процессы, способствует разжижению мокроты.

Эффективное средство для полоскания рта и горла

Требуется: 2 ст. л. корней и корневищ алтея лекарственного, по 1 ст. л. корней аира болотного, травы донника лекарственного, цветков ромашки аптечной, 200 мл воды.

Приготовление. Все растительные компоненты высушить и измельчить.

Взять 2 ст. л. сырья, поместить в эмалированную посуду и залить горячей кипяченой водой. Нагревать под крышкой на водяной бане в кипящей воде 15 минут. После этого отвар охладить. Процедить, отжать сырье. Довести полученный объем до 200 мл.

Применение. Применять как смягчительное средство. Полоскать рот и горло теплым настоем несколько раз в день при воспалениях слизистых оболочек.

Отвар шиповника и женьшеня

Требуется: 5 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. корней женьшеня, 1 л воды.

Приготовление. Сухие ягоды шиповника высушить, освободить от семян, истолочь, залить 800 мл холодной воды. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять в термосе 4–6 часов, процедить. Отдельно измельчить корни женьшеня, залить 200 мл горячей воды, поставить на огонь, выдержать 15 минут. Отвар остудить до комнатной температуры, процедить. После этого добавить отвар шиповника. Оба напитка перемешать, процедить.

Применение. Пить с медом по 60 мл 2–3 раза в течение суток.

Настой женьшеня, калины, ромашки и зверобоя

Требуется: 1 ст. л. корней женьшеня, 1 ст. л. сока калины, 1 ст. л. сока брусники, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 500 мл воды.

Приготовление. Выжать сок из ягод калины и брусники. Высушенные травы, цветки и корни измельчить по отдельности, залить кипятком.

Поставить на медленный огонь на 15 минут, затем охладить, настоять 1 час и процедить. После этого все ингредиенты смешать.

Применение. Принимать сбор по 200 мл 3–4 раза в день.

Настойка из цветков для натираний

Требуется: 2 ст. л. корней женьшеня, 1 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. цветков сирени, 300 мл водки.



Приготовление. Корни женьшеня, цветки сирени и траву зверобоя высушить, измельчить. Взять 3 ст. л. растительных ингредиентов, залить водкой, накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на неделю. Затем настойку процедить.

Применение. Растирать тело 5–6 раз в день во время сильных простудных заболеваний, при кашле, насморке. Хранить настойку в темном прохладном месте.

Средство для полоскания горла

Требуется: по 2 ст. л. листьев эвкалипта, по 1 ст. л. высушенной травы чабреца, сухих цветков ромашки аптечной, цветков липы, 200 мл кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. измельченной смеси, залить кипятком и настаивать в эмалированной посуде под крышкой 30 минут. После этого настой процедить.

Применение. Полоскать горло теплым составом 4–5 раз в день.

Настой при ангине

Требуется: по 1 ст. л. корней алтея лекарственного, высушенных цветков ромашки аптечной, цветков мальвы лесной, травы донника лекарственного, 500 мл кипятка.

Приготовление. Все компоненты высушить, взять 2 ст. л. сбора, залить кипятком. Настаивать 20 минут. Процедить.

Применение. Полоскать при ангине несколько раз в день.

Компресс при простуде

Требуется: 1 ст. л. спиртовой настойки прополиса крепостью 20 %, по 1 ст. л. липового меда, корней женьшеня, масла из золотого корня, 3 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Сначала приготовить женьшеневое масло. Корни женьшеня измельчить, залить маслом. Выдержать. Взять масло золотого корня, спиртовую настойку прополиса и липовый мед. Все тщательно перемешать и наложить состав на сложенный в четыре слоя кусок марли.

Применение. Смесь приложить к груди и спине как обычные горчичники при простуде и кашле.

Горчичники

Требуется: 1 ст. л. муки, 1 ст. л. свежей сухой горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. корней женьшеня, 1 ст. л. меда, 1,5 ст. л. водки.

Приготовление. Все компоненты хорошо перемешать и подогреть на водяной бане.

Применение. Получившуюся смесь (она достаточно густая) нанести на сложенный в четыре слоя кусок марли и приложить к груди – к тому месту, где слышны хрипы. Сверху положить кусочек клеенки или специальной медицинской бумаги для компрессов. Перевязать теплым платком или шарфом. Повторять процедуру нужно несколько дней подряд перед сном. Подобный пластырь-горчичник помогает избавиться даже от застарелого кашля.

Травяной отвар лекарственных растений для полосканий

Требуется: 1 ст. л. корней и травы алтея, 1 ст. л. корней солодки, 1 ч. л. корневищ родиолы розовой, 2 ст. л. листьев и цветков мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы мяты, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. травы донника, 200 мл воды.

Приготовление. Все компоненты получившегося сбора высушить, после чего смешать. Измельчить и, взяв 2 ст. л. смеси, залить крутым кипятком, плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать 1 час. Процедить и подогреть до 40 °С.

Применение. Пить по 100 мл с медом при воспалении горла. Перед тем как выпить, можно прополоскать горло данным отваром.

Сложный сбор лекарственных растений для полосканий

Требуется: 1 ч. л. корневищ золотого корня, 1 ст. л. корней солодки, 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ст. л. цветков бузины, 2 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ч. л. плодов фенхеля, 200 мл кипятка.

Приготовление. Измельченный сбор смешать, взять 2 ст. л. смеси, заварить кипятком, поставить на водяную баню на 10 минут. Сняв с огня, настоять 15 минут, процедить.

Применение. Настой пить теплым в течение дня. Прежде чем глотать, напиток нужно по возможности подольше задерживать во рту.

Аппликации при отитах

Требуется: 4 ст. л. муки (пшеничной или ржаной) либо овсяного толокна, 1 ст. л. камфарного спирта, 1 куриное яйцо, 1 ч. л. масла из корневищ золотого корня, 2 ст. л. воды.

Приготовление. Приготовить лепешку следующим образом: муку или овсяное толокно замесить на камфарном спирте, предварительно

разведенном в воде, добавить взбитое куриное яйцо и масло из золотого корня.

Применение. В лепешке сделать отверстие посередине, чтобы ушная раковина оставалась свободной. Приложив лепешку к больному уху, следует наложить сверху компрессную вощеную бумагу. Ухо укутать шерстяным платком на всю ночь. По народным рецептам на следующий раз, если под рукой окажется невыделанная заячья шкурка, нужно приложить ее мездрой к уху.

Травяной отвар при воспалении слизистых оболочек

Требуется: 1 ст. л. корневища аира тростникового, 2 ст. л. корня алтея лекарственного, 2 ст. л. травы донника, 200 мл кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, заварить стаканом кипятка, довести до кипения и выдержать на огне 5 минут. После этого настаивать 15–20 минут, после чего процедить.

Применение. В теплом виде полоскать травяным отваром полость рта и горло.

Отвар для полоскания рта и горла

Требуется: по 1 ст. л. корней алтея лекарственного, коры дуба, травы донника лекарственного, травы тысячелистника, цветков ромашки аптечной, 2 ч. л. корней аира болотного, 0,5 л воды.

Приготовление. Взять 2 ст. л. сырья, поместить в эмалированную посуду и залить горячей кипяченой водой. Нагреть под крышкой на водяной бане в кипящей воде 15 минут. Затем охладить, процедить и, отжав сырье, довести полученный объем до 200 мл.

Применение. Полоскать рот и горло теплым настоем несколько раз в день.

Заболевания и повреждения кожи

При заболеваниях кожи, в качестве смягчительной припарки

Требуется: по 1 ст. л. корней алтея лекарственного, травы донника, цветков мальвы лесной, цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. семян льна, 200 мл воды.

Приготовление. Семена льна, корни алтея лекарственного, траву донника, цветки мальвы лесной и ромашки аптечной высушить, измельчить, смешать. Взять 3 ст. л. растительной смеси, залить кипящей водой до получения кашицеобразной массы.

Применение. Завернуть кашицу в ткань и прикладывать к больному месту.

При заболеваниях кожи, в качестве смягчительной припарки.

Мазь при псориазе

Требуется: 200 г чаги, 50 г корней аира, 2 ст. л. цветков календулы, свиное нутряное сало, 400 мл воды.

Приготовление. Чагу и корни аира измельчить, залить теплой (40–50 °С) кипяченой водой до полного покрытия содержимого. Настаивать 6 часов. После чего размягченные корни отжать, пропустить через мясорубку и снова залить первым настоем, к которому необходимо добавить цветки календулы. Полученную смесь настаивать 2 суток, после чего процедить через марлю.

Оставшиеся выжимки развести 2 ст. л. настоя и добавить к ним свежее свиное нутряное сало в пропорции 1:1. Все хорошенько перемешать, выложить в кастрюлю и, помешивая, довести до кипения. Остывшую массу накрыть тканью и дать отстояться сутки в прохладном месте.

Применение. Применять при наружном лечении туберкулеза кожи. Намазывать на больные места и осторожно втирать мазь в кожу.

Стимулирующий чай

Требуется: 3 ст. л. корней левзеи, по 2 ст. л. шишек хмеля и травы чистотела, по 1 ст. л. корней солодки и семян пажитника, 1 л воды.

Приготовление. Все растительные компоненты измельчить, смешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить холодной водой, поставить на огонь и выдержать 15 минут на водяной бане. Затем дать отстояться 30 минут, процедить, долить холодной кипяченой водой до исходного объема.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в день до еды за 30 минут.

Мазь при волчанке

Требуется: 3 ст. л. травы эстрагона (тархуна), 1 ст. л. корней женьшеня, 15 ст. л. нутряного сала.

Приготовление. Траву и корни высушить, измельчить до состояния порошка, всыпать в растопленный жир. Все хорошо перемешать. Томить мазь в духовке 5–6 часов. Процедить и дать остыть.

Применение. Применять средство наружно на пораженные участки кожи 3 раза в день на протяжении 2–3 месяцев. Хранить мазь в холодильнике.

Мазь с использованием женьшеня, картофеля и меда

Требуется: 100 г картофельной кашицы, 1 ст. л. корней женьшеня, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Вымытый и очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить к нему перетертый корень женьшеня. К смеси добавить мед. Все хорошо перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем 1 см, приложить к пораженному участку и закрепить бинтом. Через 2 часа повязку снять и стереть оставшуюся на коже смесь тряпкой. Такие повязки нужно накладывать 1–2 раза в день.

Отвар из корней родиолы и лопуха

Требуется: по 1 ст. л. корней лопуха и золотого корня, 1 ст. л. ягод калины, 500 мл воды.

Приготовление. Все компоненты смешать. Залить смесь горячей водой, нагреть на малом огне 20 минут, настоять и процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой. При застарелой экземе рекомендуется сочетать прием отвара с аппликациями, используя этот же отвар.

Аппликаций из корней лопуха и родиолы при экземе

Требуется: по 5 ст. л. корней лопуха, корневищ родиолы розовой, 10 л воды.

Приготовление. Корни и корневища родиолы и лопуха высушить и измельчить. Бросить их в ведро горячей воды, поставить на небольшой огонь и кипятить 15–20 минут. После закипания охладить до 36–38 °С.

Применение. Наружные лечебные процедуры при обширной экземе нужно проводить следующим образом. В полученный отвар опустить сложенную вчетверо простыню такой ширины, чтобы она покрывала все тело от подмышек до щиколоток. Мокрую простыню слегка выжать и плотно укутать ею больного. Часть материи нужно проложить между ног, чтобы они не соприкасались. Сверху больного укутать сухой простыней и шерстяным одеялом, закрепив их булавками. Человек может лежать в постели 30–60 минут. После этого простыни нужно снять.

Процедуру рекомендуется делать только 1 раз в сутки, желательно на ночь. Курс лечения до тех пор, пока на теле, очистившемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1–2 дня сыпь должна пройти.

Обычно лечение продолжается 2–3 недели, однако следует делать суточные перерывы через каждые 6 дней.

#### Целебное средство против экземы

Требуется: 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 2 ч. л. корневищ родиолы розовой, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника коричневого, 2 ст. л. травы сушеницы топяной, 3 ч. л. корней солодки, 3 ч. л. плодов черемухи обыкновенной, 2 ч. л. цветков календулы лекарственной, 500 мл воды.

Приготовление. Травы высушить, по отдельности измельчить и смешать.

Взять 2 ст. л. смеси, залить кипятком, поставить на слабый огонь, выдержать 10 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3–4 раза в день. Кроме того, полезно использовать такой отвар в виде лечебных аппликаций.

#### Мазь для лечения фурункулов

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. листьев тысячелистника, 1 ст. л. корней родиолы розовой, 1 желток, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. подсолнечного масла, 100 мл воды.

Приготовление. Траву зверобоя смешать с тысячелистником, залить кипятком и 15 минут держать смесь на водяной бане, затем процедить. В получившийся состав добавить отжатый из листьев алоэ сок, желток, мед и подсолнечное масло. Смесь хорошо взбить до получения однородной массы. Полученный состав залить кипятком и поставить на 10–15 минут настаиваться. После того как смесь остынет, смешать ее с желтком, медом и растительным маслом.

Применение. С помощью ватного тампона нанести мазь на пораженную поверхность, выдержать 5 – 10 минут, не давая смеси высохнуть. По прошествии этого времени смыть мазь теплой водой, затем ополоснуть. Эту мазь полезно использовать не только для лечения фурункулов, но и для врачевания язв.

#### Лечебные ванны при дерматитах

Требуется: 400 мл светлого пива, 1 ст. л. корневищ золотого корня, 10 ст. л. измельченных цветов ромашки, 500 мл воды.

Приготовление. Залить цветки ромашки и корневища родиолы холодной водой, закрыть крышкой и кипятить 10 минут.

Применение. Вылить отвар в ванну, добавить пиво. Принимать ванну 15–20 минут. Такие ванны рекомендуется использовать для

лечения дерматита каждый день в течение недели, затем сделать на 2–3 дня перерыв, после чего возобновить курс лечения.

#### Мазь при экземе

Требуется: 1 ст. л. корневищ родиолы розовой, 1 ст. л. корней копытня, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. листьев лопуха большого, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы кипрея (иван-чая), 1 ст. л. барсучьего (или медвежьего) жира, 400 мл крепкого отвара из сенной трухи, 1 ст. л. сливочного масла, глицерин, 1 л воды.

Приготовление. Для приготовления мази взять все компоненты и хорошо перемешать. Смесь залить горячей водой и варить на слабом огне 25 минут, затем добавить сливочное масло, крепкий отвар сенной трухи. Снова варить на водяной бане до консистенции тягучей клейкой массы. Отвар снять с огня, остудить, процедить и смешать с равным количеством глицерина.

Применение. При экземе получившейся смесью смазывать на ночь больные участки кожи. Делать это лучше так. Клейкую смесь нанести на марлевую салфетку слоем 1 см, приложить к пораженному участку и закрепить бинтом. Через 2 часа повязку снять, а оставшуюся на коже массу стереть сухой тряпкой. Лечебные повязки нужно накладывать 1–2 раза в день. Это лечебное средство дает хорошие результаты.

#### Целебное средство против экземы

Требуется: 2 ст. л. измельченных плодов шиповника коричневого, 2 ст. л. травы сушеницы топяной, 3 ч. л. корней солодки, 3 ч. л. плодов черемухи обыкновенной, 2 ч. л. корневищ родиолы розовой, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 2 ч. л. цветков календулы лекарственной, 500 мл воды.

Приготовление. Травы высушить, по отдельности измельчить и смешать. Смесь залить кипятком, поставить на слабый огонь, выдержать 10 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3–4 раза в день. Использовать такой отвар можно также в виде лечебных аппликаций.

#### Цветочное масло для лечения ушибов

Требуется: 1 ст. л. цветков родиолы розовой, 1 ст. л. цветков ноготков, 1 ст. л. цветков зверобоя, 200 мл растительного масла.

Приготовление. Корзинки цветков высушить, но можно использовать их и свежими. Залить их маслом. Емкость со смесью

поставить в темное прохладное место, предварительно закрыв состав плотной крышкой.

Настаивать 20–25 дней.

Применение. Накладывать повязки на раны и ушибы. Народные целители этот состав используют для того, чтобы избежать образования рубцов.

Облепиховое масло при заболеваниях кожи

Требуется: 100 г порошка (жмыха) облепихи, плодов облепихи, 300 г оливкового масла.

Приготовление. Выжать сок из плодов облепихи, жмых высушить и измельчить в порошок. В порошок влить оливковое масло, настаивать 3 недели в теплом темном месте, затем процедить.

Применение. Применять наружно для смазывания больных мест. Можно также использовать при цинге как поливитаминное средство, принимая внутрь по несколько капель 3 раза в день. Хранить снадобье следует в прохладном месте, в темной посуде.

Настойка чаги от псориаза

Требуется: 100 г сухой чаги, 500 мл медицинского спирта крепостью 70 % или водки.

Приготовление. Чагу разрубить и мелко искрошить, поместить в литровую банку и залить спиртом. Банку закрыть крышкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 21 день. Перед приемом 1 ч. л. настойки развести 50 мл воды.

Применение. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Этим же раствором можно протирать пораженные места.

Настой чаги при чешуйчатом лишае

Требуется: 2 ст. л. чаги, 100 мл кипятка.

Приготовление. Чагу измельчить, залить кипятком. Настоять в термосе 5–6 часов. Полученный настой процедить.

Применение. Применять для смазывания пораженных псориазом мест. При этом заболевании кожи из настоя можно также делать аппликации.

Теплые ванны с чагой при псориазе

Требуется: 4 ст. л. чаги, 4 ст. л. травы чистотела, 500 мл воды.

Приготовление. Чагу измельчить, смешать с травой чистотела и получившуюся смесь залить водой. Кипятить 20 минут. Полученный



отвар настаивать 2–3 часа, после чего обязательно процедить и влить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну с чагой при псориазе нужно 20 минут.

В качестве сопутствующего средства для лечения при псориазе можно принимать отвар из лаврового листа.

Требуется: 20 г сухих листьев, 400 мл кипятка.

Приготовление. Листья залить кипятком и кипятить 10 минут на маленьком огне под крышкой. Остудить, процедить.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в день в течение недели.

Ванна для снятия зуда

Требуется: по 2 ст. л. измельченной чаги, травы череды, травы чистотела, травы зверобоя, травы шалфея, экстракт пихты или хвои, 1 л кипятка.

Приготовление. Для приготовления такой ванны надо составить сбор. Смешать все травы, добавить к ним чагу, залить кипятком. Настоять в теплом месте 3 часа. Траву отжать и слить отвар в ванну. Добавить экстракт пихты или хвои.

Применение. Принимать ванну при псориазе 20 минут.

Настойка веселки обыкновенной для наружного применения

Требуется: 100 г свежих грибов веселки (10 г сухих), 200 мл водки.

Приготовление. Свежие грибы залить водкой и настаивать 2 недели в холодильнике. Отфильтровывать не надо.

Применение. Обрабатывать язвы 2 раза в день. Использовать в виде примочек, но не как компрессы.

Требуется: 2 ст. л. листьев грецкого ореха, 100 г подсолнечного масла, 15 г воска.

Приготовление. Листья грецкого ореха нужно высушить, измельчить, залить подсолнечным маслом. Настаивать 7 дней. Через неделю поставить на водяную баню, кипятить 3 часа, после чего дважды процедить.

Поставить повторно, кипятить 30 минут, добавить воск и, помешивая, охладить.

Применение. Втирать в больные места при ушибах.

Эффективное средство при кожных заболеваниях

Требуется: 2 ст. л. шишек хмеля, 1 ст. л. корней солодки, 2 ст. л. корней женьшеня, 1 ст. л. семян пажитника, 2 ст. л. травы чистотела, воды.

Приготовление. Травы смешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить водой, поставить на 15 минут на водяную баню, затем дать отстояться 30 минут, процедить, долить холодной кипяченой воды до исходного объема.

Применение. Принимать по 60 мл 3 раза в день до еды за 30 минут.

Требуется: 2 ст. л. скорлупы кедровых орехов, 250 мл медицинского спирта крепостью 50 % или крепкой водки.

Приготовление. Скорлупу отделить от ядер, измельчить, залить спиртом и настоять 10 дней, после чего отжать и процедить.

Применение. Пить по 2 ч. л. за 30 минут до еды при воспалении слизистых оболочек полости рта и других органов. Эту настойку можно также использовать в виде примочек и обмываний при кожных болезнях (таких, как лишай, гнойничковые поражения, экзема и др.), ожогах.

Заболевания опорно – двигательного аппарата

Настой при подагрическом артрите

Требуется: по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев крапивы двудомной, листьев мяты перечной, корневищ и побегов спаржи лекарственной, по 3 ст. л. побегов багульника болотного, корневищ пырея ползучего, травы фиалки трехцветной, по 4 ст. л. травы череды трехраздельной, листьев брусники, 3 ст. л. травы донника лекарственного, 500 мл кипятка.

Приготовление. Все растительные компоненты перемешать. Взять 2–3 ст. л. измельченной и хорошо перемешанной смеси, засыпать в термос и залить кипятком. Настаивать 4–5 часов. Процедить.

Применение. Принимать настой в 2–3 приема. Это суточная доза, а всего курс лечения должен продолжаться не менее 2 лет.

Требуется: по 3 ст. л. корней барбариса обыкновенного, цветков бузины черной, травы одуванчика лекарственного, цветков пижмы обыкновенной, шишек хмеля обыкновенного, по 4 ст. л. травы зверобоя продырявленного, травы спорыша, 2 ст. л. листьев черники, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Все растительные компоненты 2–3 ст. л. сбора засыпать в термос и залить кипятком. Настаивать 4–5 часов. Процедить.

Применение. Весь настой принять за 2 приема в течение дня.

Целебная смесь при артритах

Требуется: по 1 ст. л. кукурузных рылец, цветков ромашки аптечной, листьев мяты перечной, травы хвоща полевого, травы крапивы двудомной, травы зверобоя продырявленного, мочегонного чая (можно приобрести в аптеках), корней девясила высокого, березовых почек, листьев брусники, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Растительную смесь измельчить и перемешать. Взять 4 ст. л. сбора, залить кипятком и настаивать в термосе 2 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 200 мл 4 раза в день, желательно с медом.

Требуется: 2 ст. л. ягод облепихи, 1 ст. л. листьев, 400 мл воды.

Приготовление. Взять лучше подмороженные ягоды и высушенные листья, вымыть, залить кипятком. Настоять 6 часов, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 3 раза в день при ревматизме и подагре. Это средство также помогает при куриной слепоте, цинге и авитаминозах.

Настой можжевельника при подагрических и ревматических болях

Требуется: 2 ст. л. свежих ягод можжевельника, 200 мл водки.

Приготовление. Ягоды залить водкой и настаивать 2 недели, затем процедить.

Применение. Применять для растираний больных мест при подагре и ревматизме.

Настойка родиолы и лопуха при ломоте костей

Требуется: 30 г настойки родиолы розовой, 2–3 сухих листа лопуха, грелка, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Приготовить настойку из родиолы розовой, взяв 1 ст. л. корневищ, залить их спиртом.

Применение. Натереть больное место настойкой корневищ родиолы розовой, сверху наложить свежие листья лопуха, накрыть

пуховым платком и сверху положить грелку. Проводить процедуры по 2 часа не чаще 2 раз в неделю.

Курс лечения – 4 недели.

Отвар из расторопши для лечения суставов

Требуется: 1 ст. л. корней расторопши, 200 мл воды.

Приготовление. Высушить корни расторопши, измельчить их. Залить кипятком, выдержать на водяной бане 30 минут. Процедить и добавить кипяченой воды и исходного объема.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Отвар помогает при радикулите и колите, с его помощью лечат суставы.

Отвар из корней шиповника

Требуется: 2 ст. л. мелко нарезанных корней шиповника, 200 мл воды.

Приготовление. Корни выкопать, промыть под проточной водой, высушить, после чего мелко порезать. Залить водой, поставить на огонь и кипятить 15 минут. После этого настоять 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 200 мл 3 раза в день 7 – 10 дней. Так как при болезни почек часто повышается артериальное давление, то корни и плоды шиповника надо употреблять вместе.

Требуется: 2 ч. л. сухих ягод можжевельника, 200 мл воды.

Приготовление. Сухие ягоды можжевельника залить холодной кипяченой водой, настаивать 2 часа, затем процедить.

Применение. Полоскать полость рта при воспалительных процессах.

Настой при пульпите

Требуется: 1 ч. л. корневищ родиолы розовой, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. травы череды трехраздельной, воды.

Приготовление. Траву, цветки и корневища высушить, измельчить, залить горячей водой, поставить на водяную баню на 10 минут. После этого снять с огня, процедить.

Применение. Принимать отвар по 60 мл 3 раза в день.

Мазь для лечения мышечной атрофии

Требуется: 2 ст. л. измельченного березового гриба (чага), по 1 ст. л. корневищ родиолы розовой, корней валерианы, корней девясила, корней аира, травы адониса, травы бессмертника, травы зверобоя, травы мелиссы, травы желтушника, травы тысячелистника, листьев

подорожника большого, листьев череды, плодов рябины, 2 ч. л. травы чистотела, по 1 ст. л. овса, ячменя, пшеницы, гречки, подсолнечное масло.

**Приготовление.** Все компоненты следует высушить, перемешать и пропустить через мясорубку или смолоть в кофемолке. Полученную смесь следует насыпать по емкостям на треть их объема, залить доверху нерафинированным подсолнечным маслом и поставить в темное место на 1 месяц, периодически взбалтывая. Через 60 дней масло следует слить в эмалированную посуду, поставить на водяную баню и нагреть до 60 оС. После этого вновь разлить по темным бутылкам и настоять еще 1 месяц, ежедневно помешивая.

**Применение.** Полученную масляную смесь следует втирать в больные места по следующей схеме: 10 процедур через день, затем перерыв на 20 дней. Затем снова 10 процедур через день. Эти курсы можно повторять через 40 дней, затем через 6 месяцев.

**Мазь при дистрофии мышц ног**

**Требуется:** 100 г свиного сала, 2 ст. л. порошка из корневищ золотого корня, 1 ст. л. соли.

**Приготовление.** Корневища золотого корня высушить, перемолоть до состояния порошка. Растопить свиное сало, смешать с порошком золотого корня и солью.

**Применение.** При дистрофии мышц ног полученную мазь следует втирать в больные места: от кончиков пальцев до поясницы спиралевидными или прямолинейными движениями по направлению к паховым железам.

Растирания нужно делать перед сном по 30–40 минут. На ночь укутать ноги чем-нибудь теплым, а лучше надеть чулки или носки. Утром масло смыть.

Руки растирают таким же образом, как и ноги.

**Заболевания эндокринной системы**

**Настойка скорлупы кедровых орехов**

**Требуется:** по 1 ст. л. ядер грецкого ореха, высушенных листьев родиолы розовой, 500 мл воды.

**Приготовление.** Сухие листья родиолы розовой измельчить до состояния порошка. Ядра грецкого ореха (лучше взять незрелые плоды) измельчить, смешать с листьями родиолы, сырье заварить

кипятком. Кипятить на малом огне 15–30 минут, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Пить как чай по 50 мл 3 раза в день. Через каждые 2 недели нужно делать перерыв на 5 – 10 дней.

Женьшеневая настойка для диабета I типа

Требуется: 2 ст. л. свежих корней женьшеня, 1 л водки.

Приготовление. Корни измельчить, нарезав на мелкие кусочки. Залить их водкой, настаивать месяц, после чего средство отфильтровать.

Применение. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 10 капель на 1 ч. л. воды. Через 20 дней дозу можно увеличить вдвое. В то же время следует помнить, что длительное применение и передозировка настойки женьшеня может привести к побочным явлениям – головной боли, депрессии, бессоннице, болям в области сердца. Кроме того, прием женьшеня имеет сезонные ограничения, а потому настойку желательно употреблять в осенне-зимний период.

Настойка грецкого ореха при болезнях щитовидной железы

Требуется: 10 ст. л. (без верха) свежих перегородок грецкого ореха, 0,5 л водки.

Приготовление. Расколоть грецкие орехи, выбрать перегородки, высушить. Залить их водкой, настаивать неделю. Процедить.

Применение. Принимать 3 раза в день: 25 капель на 60 мл воды.

Требуется: по 2 ст. л. плодов боярышника, плодов шиповника, 1 ст. л. сушеных или замороженных плодов малины, 1 ст. л. зеленого чая, 200 мл воды.

Приготовление. Все компоненты перемешать. 1 ч. л. сбора залить водой.

Настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Пить с медом по 200 мл 4 раза в день. Напиток способствует обмену веществ, улучшает сон, помогает женщинам в климактерический период.

Настой клюквы при нарушении обмена веществ

Требуется: 2 ст. л. ягод клюквы, 1 ст. л. листьев клюквы, 0,5 л воды.

Приготовление. Ягоды и листья клюквы залить кипятком, настаивать 4 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день. Помимо обмена веществ, клюквенный морс благотворно влияет на организм при заболеваниях почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, а также как профилактическое средство для предупреждения образования камней в почках.

Диабетический сбор при диабете II типа

Требуется: 1 ст. л. створок фасоли, 1 ст. л. побегов и листьев черники, 1 ч. л. имбиря, 1 ч. л. настойки женьшеня, 0,5 л воды.

Приготовление. Растительные ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 4 часа, после чего настой профильтровать. Добавить в смесь настойку женьшеня.

Применение. Пить по 200 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Прежде чем начинать употреблять состав, обязательно проконсультироваться с врачом.

Женьшеневый лечебный чай

Требуется: 2 ст. л. корней красного женьшеня, 8 ст. л. сахарного песка, 2–3 финика, 0,25 ч. л. имбиря, 0,5 л воды.

Приготовление. Корни женьшеня залить кипятком и варить на несильном огне 2 часа. После этого добавить имбирь, финики и кипятить еще 30 минут. Женьшень вынуть, нарезать на части толщиной 0,5 см, положить в емкость и кипятить 30 минут. Затем положить сахарный песок. Добавить воды до первоначального объема, а как только она начнет закипать, снять с огня. Напиток процедить через ситечко.

Применение. Принимать женьшеневый чай горячим по 200 мл в течение дня.

Красный корень женьшеня получают при особом способе сушки. Осенью (в сентябре-октябре) корни нужно выкопать, промыть в воде, снять кожицу и сушить на солнце. Растворить в воде сахарный песок до получения насыщенного раствора, сварить сироп, положить в него корень женьшеня и настаивать 2 дня. Затем варить корень на среднем огне 30–60 минут. Вынув корни, разложить их на теплой поверхности (желательно в русской печке, но можно и в духовке). Через сутки красный женьшень будет готов.

Диабетический сбор

Требуется: по 1 ст. л. высушенных листьев черники, грецкого ореха, измельченных сухих створок стручков фасоли, соломы овса, 3–5

капель готового экстракта родиолы розовой, 200 мл воды.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси залить водой, кипятить 10 минут.

После чего настаивать в духовке 20 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 50 мл 6–8 раз в день. Выпить все в течение дня, принимая после еды. Через каждые 3–4 недели нужно делать перерыв на 5 – 10 дней. Обязательно консультироваться с врачом.

Травяной сбор при сахарном диабете

Требуется: по 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, плодов шиповника коричневого, листьев мяты перечной, 3 ст. л. листьев крапивы двудомной, по 4 ст. л. корневищ и побегов спаржи лекарственной, травы чабреца, 7 ст. л. листьев черники, 500 мл воды.

Приготовление. Все компоненты перемешать, взять 3 ст. л. сбора, засыпать его в термос и залить крутым кипятком. Оставить настаиваться на 10 часов. Процедить.

Применение. Пить настой теплым по 100 мл за 30 минут до еды.

Травяной отвар при сахарном диабете

Требуется: по 1 ст. л. корней цикория обыкновенного, корней лопуха большого, по 3 ст. л. листьев черники, створок фасоли, воды.

Приготовление. Взять 3 ст. л. сырья, залить водой комнатной температуры. Настаивать 12 часов. Прокипятить на водяной бане 5 минут. Настаивать еще 1 час. Процедить.

Применение. Принимать отвар по 200 мл 3–4 раза в день после еды.

Отвар из растений

Требуется: 1 ст. л. плодов можжевельника, 2 ст. л. листьев черники, 2 ч. л. сухой травы манжетки обыкновенной, 200 мл воды.

Приготовление. Все компоненты смешать и измельчить. Взять 1 ст. л. сбора, залить водой и поставить смесь на огонь на 30 минут. Охладить и процедить.

Применение. Принимать по 200 мл отвара 2–3 раза в день.

Отвар из овсяной соломы и стручков фасоли

Требуется: 1 ст. л. овсяной соломы, 2 ст. л. свежих створок фасоли, 600 мл кипятка.

Приготовление. Перемешав все компоненты, взять 3 ст. л. сбора, залить горячей водой и кипятить на водяной бане 20–30 минут.



Процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день.

Отвар из семян льна, корней лопуха, цикория и других трав

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корней лопуха, корней цикория, по 3 ст. л. створок стручков фасоли, листьев черники, 200 мл воды.

Приготовление. Перемешать все растительные ингредиенты. Взять 1 ст. л. сбора, залить его кипящей водой. Отваривать 15 минут. Затем, сняв с огня, настаивать 30 минут.

Применение. Принимать 3–4 раза в день по 200 мл перед едой.

Отвар из трав и плодов

Требуется: по 1 ст. л. корней цикория обыкновенного, корней лопуха большого, по 3 ст. л. листьев черники обыкновенной, створок стручков фасоли, 500 мл воды.

Приготовление. Взять 2–3 ст. л. перемешанного и измельченного травяного сбора, залить кипяченой водой комнатной температуры. Смесь настаивать 12 часов. Затем 5 минут кипятить на слабом огне. Настаивать еще 1 час, затем процедить, отжав сырье.

Применение. Принимать по 200 мл 3–4 раза в день через час после еды.

Лекарственный состав при щитовидной железе

Требуется: 2 ст. л. гречневой крупы, 200 мл кефира, 3–5 капель готового экстракта родиолы розовой.

Применение. Смолоть в кофемолке гречневую крупу и высыпать получившийся порошок в стакан с кефиром. Тщательно перемешать, добавить готовый экстракт родиолы.

Приготовление. Употреблять 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

Заболевания полости рта

Состав для укрепления десен

Требуется: по 1 ст. л. сухих корней аира и корневищ золотого корня, 1 ст. л. прополиса, 600 мл водки.

Приготовление. Водку разделить на 2 равные части. Высушенные корни и корневища залить первой частью водки. В другой посуде настоять прополис со второй частью водки. Каждый компонент настаивать две недели, после чего их следует профильтровать. Смешать 1 ч. л. настойки прополиса и 2 ч. л. травяной настойки.

Применение. Получившейся смесью нужно полоскать рот несколько минут. Состав устраняет гранулемы в корнях зубов, как бы бальзамирует зубы, укрепляет десны, излечивает пародонтоз. После водочной настойки, рот следует прополоскать водой.

Средство при пародонтозе

Требуется: 1 ст. л. зубного порошка, по 1 ч. л. порошка из корня аира и корневищ золотого корня.

Приготовление. Корни и корневища хорошо высушить и измельчить в кофемолке до состояния порошка. Травяные составы смешать с зубным порошком.

Применение. Чистить зубы полученным составом 3 раза в день при пародонтозе и других разрыхлениях десны. После процедуры промыть рот чистой водой.

Средство при кровоточивости десен

Требуется: 5 ст. л. мелко нарезанной хвои сосны (без веточек), 2 ст. л. истолченных плодов шиповника без семян, 1 ч. л. корневищ родиолы розовой, 1 ст. л. мелко нарезанной луковой шелухи, 1,5 л воды.

Приготовление. Смешать все компоненты, залить смесь кипятком, довести до кипения и кипятить еще 5 минут. Отвар настоять и процедить. Применение. Пить в теплом виде как чай при кровотечении десен.

Настой родиолы с облепихой

Требуется: 1 ч. л. корней родиолы, 2 ст. л. ягод и молодых веточек облепихи, 2 ст. л. ягод можжевельника, кипятка.

Приготовление. Ягоды, веточки и корневища высушить, измельчить, залить кипятком и настоять 1 час.

Применение. Пить порциями по 60 мл в теплом виде. Отвар применять для полоскания при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, запахе изо рта.

Мазь из плодов из конского каштана

Требуется: 4 шт. плодов конского каштана, 60 г препарата «Меновазин».

Приготовление. Плоды освободить от скорлупы, истолочь, после чего смолоть в кофемолке до состояния порошка. Смешать с аптечным препаратом «Меновазин» до однородной массы.

Применение. Полученную мазь использовать для втираний в больные суставы.

Импотенция, сексуальные расстройства у мужчин

Настойка женьшеня на меду

Требуется: 1 ст. л. корней женьшеня, 1 ст. л. меда, 0,5 л водки.

Приготовление. Измельчить корень женьшеня, смешать его с медом. Полученную смесь залить водкой и настаивать 7 дней, после чего процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. за 4 часа до сна. Курс лечения 30 дней. На оставшемся корне можно настаивать водку 2–3 раза, каждый раз добавляя по 1 ст. л. меда. Принимать мужчинам, страдающим половым бессилием.

Вино для влюбленных

Требуется: по 1 ст. л. корицы, измельченного корня женьшеня, ванилина, 15 капель душистой амбры, 1 л красного вина.

Приготовление. Корицу, измельченный корень женьшеня и ванилин перемешать, залить красным, лучше сухим виноградным вином.

Настаивать 15 дней. Каждый день состав взбалтывать. После этого процедить, добавить душистую амбру.

Применение. Вино следует пить по 50 мл за 3 часа до сна. В дополнение к этому рецепту нужно провести холодные процедуры.

Наколоть 500 г льда, завернуть в тряпочку, держать 1 минуту на затылке и столько же возле мошонки. Так делать попеременно 3–5 раз. Данную процедуру следует повторять несколько дней подряд.

Стимулирующий чай из золотого корня

Требуется: 1 ч. л. корневищ золотого корня, 1 л воды.

Приготовление. Корень вымыть, высушить, измельчить до состояния порошка. Залить водой и кипятить 10 минут, настаивать 30–40 минут, процедить.

Применение. Пить 2 раза в день утром и днем по 100 мл целебного напитка, можно с лимоном и медом. Используется для повышения сексуального влечения.

Стимулирующий чай при импотенции

Требуется: 1 ч. л. красного корня, 1 ч. л. корневищ золотого корня, 1 л воды.

Приготовление. Корни растений вымыть, просушить, каждый по отдельности измельчить. Компоненты перемешать и залить горячей водой, кипятить 10 минут, настаивать 30–40 минут, процедить.

Приготовление. Пить при импотенции по 60 – 200 мл 3 раза в день.

Настойка корней и корневищ левзеи сафлоровидной

Требуется: 1 ст. л. корней левзеи сафлоровидной, 200 мл медицинского спирта крепостью 70 % или водки.

Приготовление. Корни измельчить и залить спиртом или водкой. Настоять в течение 3 недель в темном месте, изредка взбалтывая. Отжать и процедить.

Приготовление. Пить по 10–20 капель. Срок лечение 2–3 недели.

Маралова трава поднимает человека, наливает его молодостью, возвращает силы для любовных утех.

Ореховое средство для укрепления половой функции

Требуется: 2 ст. л. ядер лесных орехов, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. высушенных листьев лещины, 250 мл воды.

Приготовление. Ядра измельчить, смешать с медом. Листья лещины высушить, измельчить, залить горячей водой, выдержать на огне 5 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Употреблять орехово-медовую смесь по 2–3 ч. л. 2–3 раза в день, запивая 100 мл настоя из листьев ореха. Средство помогает при импотенции, способствует укреплению половой функции.

Настой женьшеня при простатите

Требуется: 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. измельченных тыквенных семечек, 1 ч. л. порошка или измельченного сухого корня женьшеня, 2 ч. л. тополиных почек, 200 мл воды.

Приготовление. Все растительные компоненты высушить и измельчить.

Взять 1 ч. л. сбора, залить родниковой водой, довести до кипения и подержать на слабом огне 5 минут. Сняв с огня укрыть и дать настояться 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать ежедневно по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения 7 дней.

Требуется: по 50 мл настоек аралии, женьшеня, заманихи, 30 мл экстракта родиолы розовой, 30 мл экстракта элеутерококка.

Приготовление. Смешать все настойки в одной емкости.

Применение. Пить по 30 капель смеси 3 раза в день после еды. Принимать лекарство с сентября по апрель, делая перерывы на 10 дней после каждого 30-дневного курса.

Требуется: по 1 ст. л. кардамона, размолотого имбирного корня, 10 зернышек черного перца, 2 шт. гвоздики, по 0,5 ч. л. молотого мускатного ореха, порошка женьшеня, шафран на кончике ножа, 1 л воды.

Приготовление. Смешать все компоненты, состав залить кипящей водой и варить на небольшом огне 10 минут. После этого отвар процедить и добавить порошок женьшеня. Настоять чай 20 минут.

Применение. Напиток можно употреблять в горячем или холодном виде. В качестве подсластителя полезно использовать натуральный мед. Если нет порошка женьшеня, можно использовать 30 капель настойки корня женьшеня.

Женские заболевания

Настой чаги при мастопатии (затвердевании в молочной железе)

Требуется: 100 г чаги, 900 мл воды.

Приготовление. Чагу помыть, высушить и измельчить, пропустив через мясорубку. Грибную массу залить 500 мл теплой кипяченой водой, настаивать 2 суток. В полученный состав добавить еще 400 мл воды.

Применение. Средство принимать по 200 мл 3 раза в день в течение месяца.

Фрукто-травяной отвар

Требуется: по 3 ст. л. плодов боярышника, плодов шиповника, 2 ст. л. травы пустырника, по 1 ст. л. травы мяты перечной, травы мать-и-мачехи, травы душицы, зеленого чая, 400 мл кипятка.

Приготовление. Все ингредиенты высушить, перемолоть и смешать. Взять 2 ч. л. травяной смеси, залить кипятком. Настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Пить горячим с медом или с вареньем вместо обычного чая. Полезен настой женщинам в климактерический период. После 10 дней употребления напитка наблюдается уменьшение приливов крови к голове, прекращается зуд тела, исчезают головные боли, улучшается сон.

Бузина черная при мастопатии

Требуется: 1 кг плодов бузины черной, 1 кг сахара.

Приготовление. Плоды уложить в стеклянную емкость, например, двухлитровую банку, переслаивая их сахарным песком. Толщина каждого слоя должна быть приблизительно 2 см. Закрывать емкость крышкой и поставить на 8 часов на открытое место в тени. По прошествии времени состав поставить в холодильник на 8 суток. Процедить, отжать ягоды и снова поставить в холодильник.

Применение. Принимать утром и вечером по 1 дес. л. с водой натощак.

Одновременно прикладывать к груди мякоть тыквы.

Успокаивающий настой при климаксе

Требуется: 1 ст. л. листьев грецкого ореха, по 2 ст. л. корней стальника колючего, корневищ пырея, плодов можжевельника, травы золотарника, 0,5 л воды.

Приготовление. Все компоненты высушить, измельчить, хорошо перемешать. Взять 2 ст. л. сбора залить кипятком. Настаивать, укутав, 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать настой утром и вечером по 200 мл.

Чай при женских сексуальных расстройствах

Требуется: по 3 ст. л. корней элеутерококка, корней имбиря, по 5 ст. л. корней борщевика, корней женьшеня, 1 л воды.

Приготовление. Все компоненты высушить, измельчить и перемешать. Залить 3 ст. л. сбора водой, кипятить 15 минут, настаивать отвар сутки.

Применение. Принимать по 100 мл настоя 4 раза в сутки за 30 минут до еды 1 месяц. Чай по данному рецепту является отличным средством от женских сексуальных расстройств, в частности фригидности. Помогает это снадобье и мужчинам. Влюбленным парам лучше принимать его совместно.

Целебный настой при климаксе с повышенным артериальным давлением

Требуется: по 1 ст. л. коры калины обыкновенной, коры крушины ольховидной, по 2 ст. л. плодов боярышника, травы омелы белой, травы Melissa лекарственной, травы пустырника пятилопчатого, 0,5 л воды.

Приготовление. Ингредиенты смешать, измельчить. Взять 2 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять 1 час. Поставить на водяную баню

выдержать 10 минут. Процедить.

Применение. Принимать в период климакса по 100 мл 2–3 раза в день при повышенном артериальном давлении.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

Настой при мочекаменной болезни

Требуется: 2 ст. л. льняного семени, по 1 ст. л. травы марены красильной, корней стальника колючего, 1 л кипятка.

Приготовление. Ингредиенты перемешать, взять 4 ст. л. сбора, залить его кипятком, настаивать, пока не остынет, после чего процедить.

Применение. Выпить сразу, стараясь подольше задержать мочеиспускание.

Данный сбор рекомендуются при выведении песка и камней. Следует иметь в виду, что сбор противопоказан при гломерулонефрите.

Отвар из листьев березы и корней стальника при нефрите

Требуется: по 2 ст. л. корней стальника колючего, листьев березы, 200 мл воды.

Приготовление. Растительные компоненты высушить, измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. сбора и залить холодной водой, настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут. Процедить.

Применение. Эта дневная доза принимается в 3–4 приема.

Настой пырея при камнях в почках и желчном пузыре

Требуется: 1 ст. л. корневищ пырея, 600 мл воды.

Приготовление. Измельченные корневища пырея залить 2 стаканами холодной кипяченой водой, настаивать в течение 12 часов, затем процедить.

Корневища вынуть, залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Затем процедить и смешать с первым настоем.

Применение. Принимать по 100 мл 2–4 раза в день до еды при моче- и желчнокаменной болезнях, циститах, нефрите.

Почечный чай

Требуется: по 2 ст. л. корневищ аира болотного, корневищ пырея, высушенных листьев брусники, травы репешка, 1 ст. л. цветков пижмы, 0,5 л воды.

Приготовление. Все ингредиенты перемешать, взять 2 ст. л. сухого сбора, поместить его в эмалированную посуду и залить кипяченой водой. Нагреть под крышкой на водяной бане 15 минут, настаивать

при комнатной температуре 1 час. После этого отжать, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема.

Применение. Принимать теплый отвар по 200 мл на ночь.

Настой при хроническом нефрите

Требуется: по 1 ст. л. ягод бузины черной, плодов можжевельника, корней стальника полевого, листьев мальвы лесной, травы фиалки душистой, 500 мл кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, отмерить 2 ст. л. предварительно измельченной смеси, залить кипятком, затем поставить на водяную баню на 10 минут. Настаивать 1 час, после чего процедить.

Применение. Принимать отвар по 60 – 100 мл 3–4 раза в день до еды.

Настой при камнях в почках и мочевом пузыре

Требуется: 1 ст. л. корней стальника колючего, 2 ч. л. корней марены красильной, 2 ст. л. корневищ пырея ползучего, 1 л кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, измельчить, взять 4 ст. л. сбора, засыпать в термос и залить кипятком. Выдержать 2–4 часа.

Остудить, после чего процедить.

Применение. Необходимо постараться выпить весь настой сразу, а затем как можно дольше задержать мочу. После мочевыделения принять сидячую горячую ванну.

Заболевания печени и желчевыводящих путей

Отвар расторопши при заболеваниях печени

Требуется: 2 ст. л. семян расторопши, 0,5 л воды.

Приготовление. Семена смолоть с помощью кофемолки, залить кипятком, поставить на медленной огонь и держать до тех пор, пока не испарится половины жидкости, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. каждый час по 8 – 10 раз в день. Курс лечения 1 месяц. При тяжелых формах заболевания печени лечение можно повторить через 2–3 недели.

Лекарственный сбор при заболеваниях печени

Требуется: по 4 ст. л. плодов шиповника коричневого, цветков бессмертника песчаного, по 3 ст. л. листьев березы повислой, травы тысячелистника обыкновенного, семян льна посевного, по 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, цветков ромашки аптечной, листьев



крапивы двудомной, травы мяты перечной, листьев подорожника большого, 500 мл воды.

Приготовление. Взять высушенные компоненты, измельчить по отдельности, соединить. Отмерить 3 ст. л. размолотого растительного сырья, засыпать в термос и залить кипятком. Настаивать 10 часов. Процедить.

Применение. Выпивать в 3–4 приема за 30 минут до еды при заболеваниях печени. Использовать настой можно также при заболеваниях желчевыводящих путей и хроническом панкреатите.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев и плодов барбариса, 200 мл воды.

Приготовление. Листья барбариса высушить, измельчить, положить в эмалированную посуду, залить кипяченой водой, нагреть на водяной бане 15 минут, настоять при комнатной температуре 1 час, процедить, отжать, долить водой до 200 мл.

Применение. Принимать при заболеваниях печени и желчных путей (как противовоспалительное средство) по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Настой хранить в прохладном месте 2 суток.

Отвар плодов облепихи

Требуется: 1 ст. л. ягод облепихи, 200 мл воды.

Приготовление. Ягоды залить кипятком, поставить на слабый огонь и держать 20 минут, процедить. Настоять 6 часов, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 3 раза в день при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Заболевания желудочно – кишечного тракта

Отвар при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Требуется: По 1 ст. л. корня алтея лекарственного, слоевища цетрарии исландской, 500 мл холодной воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами холодной воды.

Настаивать 1 час. Затем поставить на водяную баню и кипятить в течение 5 минут. Процедить.

Применение. Принимать настой в течение дня за 5–6 приемов.

Отвар при катаре кишечника

Требуется: 1 ст. л. корней окопника лекарственного, 2 ст. л. корней алтея лекарственного, 0,5 л воды.

Приготовление. Растительные ингредиенты смешать, 1 ст. л. смеси залить горячей водой, поставить на слабый огонь и варить на водяной бане 10 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать отвар по 100 мл 4 раза в день.

Настой при гастрите с повышенной кислотностью

Требуется: 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 200 мл воды.

Приготовление. Растительные компоненты измельчить, хорошо перемешать. 1 ст. л. сырья залить кипящей водой. Настаивать 20 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать за 20–30 минут до еды по 100 мл настоя 4–5 раз в день. Желательно, чтобы настой был свежеприготовленным.

Настой при хроническом гастрите

Требуется: по 1 ст. л. корней солодки голой, корневищ аира тростникового, плодов фенхеля обыкновенного, липового цвета (цветков с прицветниками), листьев мяты перечной, 200 мл воды.

Приготовление. Приготовить настой, залив, измельченную растительно-травяную смесь кипятком. Кипятить на водяной бане 15 минут, затем настаивать 45 минут, остудить до комнатной температуры. Процедить, отжав сырье. При необходимости довести объем настоя до 200 мл, добавив кипяченой воды.

Применение. Принимать настой при хроническом гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока по 400–600 мл за 1 час до еды.

Отвар при гастритах со склонностью к запорам

Требуется: по 1 ст. л. корней алтея лекарственного, корней солодки голой, плодов фенхеля обыкновенного, цветков ромашки аптечной, 200 мл воды.

Приготовление. Все компоненты перемешать, 1 ст. л. сбора заварить кипятком, поставить на огонь и кипятить на водяной бане при закрытой крышке 20 минут. Настаивать 30 минут. Остудить, процедить и отжать сырье. Довести объем отвара кипяченой водой до 200 мл.

Применение. Принимать напиток по 100 мл на ночь.

Травяной настрой при гастрите (гиперацидите)

Требуется: корневищ аира тростникового, корней солодки голой, листьев мяты перечной, цветков липы, плодов фенхеля, 250 мл кипятка.

Приготовление. Растительные ингредиенты перемешать, предварительно измельчив. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять. Процедить, отжав сбор.

Применение. Принимать по 400–600 мл в день.

Настой при атонии кишечника

Требуется: по 1 ст. л. корней алтея лекарственного, семян льна, по 2 ч. л. корней крушины ломкой, корней солодки голой, плодов фенхеля, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2 ч. л. предварительно измельченной смеси, заварить кипятком. Нагреть 15 минут на водяной бане. Остудить. Процедить.

Применение. Таким образом готовится дневная доза. Принимать ее следует при хронических запорах утром и вечером по 1 ч. л., запивая теплой водой. Состав особенно полезен при атонии кишечника, сопровождаемой запорами.

Сбор из ромашки, зверобоя и полыни

Требуется: 1 ст. л. травы золотого корня, по 2 ст. л. цветков ромашки, травы зверобоя, травы полыни, 3 ст. л. меда, 1 л водки.

Приготовление. Сбор залить водкой, добавить мед и настаивать две недели.

Применение. Принимать при язве желудка и двенадцатиперстной кишки по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Средство применяют как вяжущее средство, оно возбуждает аппетит и стимулирует процесс пищеварения.

Настойка из кровохлебки и золотого корня

Требуется: 1 ст. л. корневищ золотого корня, 2 ст. л. корневищ кровохлебки, 3 ст. л. меда, 1 л водки.

Приготовление. Корневища золотого корня и кровохлебки залить водкой, настаивать неделю. К сбору добавить мед. После этого следует настаивать еще две недели.

Применение. Настой следует принимать по 2 ст. л. 2 раза в день при желудочно-кишечных проблемах.

Укрепляющий напиток

Требуется: 2 ст. л. корневищ с корнями золотого корня, 1 ст. л. корней красного корня, 2 ст. л. черных листьев бадана, по 1 ст. л. листьев черной смородины, листьев брусники, плодов облепихи, травы кипрея, листьев земляники, листьев калины, травы чабреца, 250 мл

воды Приготовление. Все компоненты высушить, измельчить. 1 ч. л. измельченного сырья залить с вечера холодной водой, утром довести настой до кипения, настаивать еще 1 час. Процедить.

Применение. Пить без дозировки, лучше с медом. Оказывает регулирующее действие в обмене веществ, применяется при расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Настой плодов бузины

Требуется: 3 ч. л. сушеных ягод бузины, 200 мл воды.

Приготовление. Ягоды бузины залить холодной водой, настаивать 12 часов, затем процедить.

Применение. Принимать подогретым по 200 мл один раз в день как легкое слабительное.

Требуется: 20 г орехов, 3–5 ст. л. сахара, 0,5 л медицинского спирта крепостью 30 %.

Приготовление. Орехи расколоть, вынуть ядра. Орехи засыпать сахаром, перемешать и залить спиртом. Получившуюся жидкость слить в бутылки и дать настояться примерно месяц.

Применение. Снадобье применять после еды при несварениях кишечника, болезнях желудка.

Настойка при желудочных спазмах

Требуется: 2 ст. л. грецких орехов вместе с перегородками и зеленой кожурой, 0,5 л водки.

Приготовление. Орехи очистить от зеленой кожуры, измельчить. Выбрать из скорлупы ядра, раскрошить их и смешать с перегородками, добавить к составу зеленую кожуру ореха. Получившуюся смесь залить водкой или спиртом. Настаивать на солнце две недели, затем жидкость процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Настойка грецкого ореха эффективно снимает желудочные спазмы.

Женьшень с виноградным соком

Требуется: 1 ст. л. корней женьшеня, 1 ст. л. чаги, 1 л. виноградного сока.

Приготовление. Корень женьшеня измельчить до состояния кашицы. Отдельно приготовить кашицу из чаги, измельчив ее на мясорубке. Смешать чагу и кашицу женьшеня. Смесь залить теплым (50 оС) виноградным соком. Настаивать 1–2 суток.

Применение. Принимать по 60 мл по утрам. Виноградно-женьшеневая смесь укрепляет пищеварительный тракт.

Отвар из семян льна, корней алтея и корневищ цетрарии

Требуется: по 1 ст. л. корней алтея лекарственного, корневищ цетрарии исландской, семян льна обыкновенного, 200 мл воды.

Приготовление. Все ингредиенты измельчить по отдельности, после чего перемешать. 2 ст. л. сбора залить холодной водой. Настаивать 1 час. Потом поставить на огонь и прокипятить 5 минут. Процедить. Довести объем до первоначальной нормы, добавив к отвару кипяченой воды.

Применение. Это дневная доза. Принимать отвар следует равными частями в 5–6 приемов.

Желудочный чай

Требуется: по 1 ст. л. корневищ аира, цветков тысячелистника, высушенных листьев мяты перечной, 1 ч. л. плодов тмина, по 2 ч. л. травы золототысячника, травы спорыша, 4 ст. л. листьев подорожника, травы зверобоя, травы сушеницы топяной, 1 л воды.

Приготовление. Растительное сырье смешать. 2 ст. л. сырья залить кипятком и настаивать в термосе 12 часов. Процедить.

Применение. Принимать по 200 мл 4 раза в день при катаре желудка, при повышенной кислотности.

Настой голубики при дизентерии

Требуется: 2 ст. л. ягод голубики, 200 мл кипятка.

Приготовление. Ягоды можно использовать свежие или сушеные. Их надо залить кипятком и настаивать 8 часов в герметически закрытой посуде, после чего процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 часа как противоглистное и противочинготное средство, при дизентерии и лихорадке.

Настойка скорлупы кедровых орехов

Требуется: 3 ст. л. измельченной скорлупы кедровых орехов, 3 ст. л. ядер кедровых орехов, 3 ст. л. меда, 250 мл водки.

Приготовление. Ядра отделить от скорлупы. Скорлупу измельчить, залить водкой. Настоять 9 дней, отжать и процедить. Ядра размолоть залить медом в соотношении 1:1.

Применение. Ядра ежедневно употреблять по 1 ч. л. 2 раза в день при язвенной болезни желудка. Настойку скорлупы пить по 2 ч. л. за

30 минут до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Это снадобье также придает силы и восстанавливает нормальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта.

Заболевания сердечно – сосудистой системы

Требуется: по 1 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, плодов калины обыкновенной, травы майника двулистного, плодов укропа огородного, 2 ч. л. корней стальника полевого, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Боярышник раздробить, выжать сок калины, остальные компоненты измельчить, все перемешать. 2 ст. л. сбора залить в термосе кипятком, настоять 1–1,5 часа, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3–4 раза в день при сердечной недостаточности и пороках сердца, сопровождающихся повышенным артериальным давлением. Одновременно принимать по 30–40 капель спиртовой настойки прополиса крепостью 20 % 2–3 раза в день.

Настой из корней валерианы, родиолы розовой и красного вина

Требуется: 200 мл некрепленого красного виноградного вина, 1 ст. л. корней валерианы, 1 ч. л. корневищ родиолы розовой, 400 мл кипятка.

Приготовление. Заварить валериану и корневища золотого корня кипятком, дать настояться 30 минут, процедить. Затем смешать настой с красным вином и подогреть на слабом огне 10 минут. Применение. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 20 дней. Средство помогает избежать болезни артерий, приводящей к нарушению их функций.

Смесь женьшеня с виноградным соком при болезнях сердца

Требуется: 1 ст. л. корней женьшеня, 1 ст. л. корней валерианы, 0,5 л. виноградного сока.

Приготовление. Корни женьшеня и валерианы измельчить до состояния кашицы, залить виноградным соком. Настаивать сутки.

Применение. Принимать по 60 мл по утрам.

Состав понижает уровень холестерина в крови, помогает бороться с такими опасными заболеваниями сердечно-сосудистой системы, как атеросклероз, ревматизм сердца, сердечная недостаточность.

Настой при атеросклерозе

Требуется: по 3 ст. л. плодов шиповника коричневого и цветков бессмертника песчаного, по 2 ч. л. корней солодки голой, плодов мордовника обыкновенного, по 2 ст. л. травы хвоща полевого, травы и

плодов укропа огородного, плодов аниса обыкновенного, 500 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. тщательно размельченной и перемешанной смеси заварить кипятком. Томить на водяной бане 30 минут, но не кипятить. Процедить и отжать сырье.

Применение. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Настой при гипертонической болезни

Требуется: по 1 ст. л. семян укропа огородного, плодов рябины черноплодной и обыкновенной, плодов боярышника кроваво-красного, по 2 ст. л. травы сушеницы болотной, травы пустырника пятилопастного, листьев земляники лесной, 2 ч. л. листьев мяты перечной, 500 мл воды.

Приготовление. Растительные ингредиенты должны быть высушены. Перемешать их, отмерить 2–3 ст. л. сбора, засыпать его в термос и залить крутым кипятком. Настаивать 6–8 часов. Процедить, отжав сырье.

Применение. Принимать насыщенный витаминами и полезными микроэлементами настой в течение дня в 3 приема за 20–40 минут до еды. Состав помогает при гипертонической болезни и нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

Бальзам для сердечной мышцы

Требуется: 100 мл некрепленого красного виноградного вина, 1 ст. л. порошка из корней родиолы розовой или 15–20 капель готового экстракта.

Приготовление. Вино подогреть, но не доводить до кипения, затем добавить порошок (или экстракт) золотого корня. Состав хорошо размешать, настоять и процедить.

Применение. Принимать 1–2 ч. л. 3 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения – 3 недели.

Бальзам для укрепления сердечной мышцы

Требуется: 200 мл некрепленого белого виноградного вина, 1 ст. л. корневищ золотого корня, 1 ч. л. травы чабреца, 1 ст. л. плодов шиповника.

Приготовление. Размолотые корневища золотого корня, травы чабреца и плоды шиповника залить вином и кипятить на водяной бане 20 минут. Настоять в теплом месте (можно в термосе), процедить через

2 слоя марли. Применение. Пить по 1–2 ч. л. за час до еды 2–3 раза в день для снижения напряжения и укрепления сердечной мышцы.

#### Чай при гипотонии

Требуется: 4 ст. л. плодов шиповника, 4 ст. л. корней заманихи высокой, 4 ст. л. корневищ с корнями родиолы розовой, 3 ст. л. плодов боярышника, 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. травы крапивы двудомной, 500 мл воды.

Приготовление. Все компоненты промыть под проточной водой, хорошо высушить. Ингредиенты измельчить по отдельности, после чего перемешать. 2 ст. л. сбора залить горячей водой, поставить на медленный огонь, довести до кипения и выдержать 10 минут. После этого отвар настоять 20 минут, процедить.

Применение. Пить равными порциями 2–3 раза в день до еды. Напиток полезен при гипотонии. Кроме того, его используют в качестве тонизирующего средства, повышающего иммунитет.

#### Отвар женьшеня с девясилом

Требуется: 1 ст. л. корневищ девясила, 1 ч. л. корней и корневищ женьшеня, 500 мл воды.

Приготовление. Корневища обоих растений высушить, измельчить, после чего перемешать. Смесь залить холодной водой, настоять 3 часа, после чего поставить на малый огонь. Довести до кипения, выдержать 10 минут, остудить и процедить.

Применение. При атеросклерозе пить по 2 ст. л. 3 раза в день – 1 месяц.

#### Травяной настой антисклеротический

Требуется: 2 ч. л. плодов тмина, 1 ч. л. корневищ женьшеня, по 2 ч. л. травы руты, травы мелиссы, 3 ч. л. корней валерианы, по 1 ст. л. плодов боярышника, высушенных листьев барвинка, травы омелы белой, 2 ст. л. плодов шиповника, 250 мл воды.

Приготовление. Все растительные компоненты высушить, измельчить и смешать. 1 ст. л. сбора заварить кипятком, настоять (можно в термосе) 1 час.

Применение. Курс лечения – 1 месяц, пить по 1 ст. л. при атеросклерозе.

#### Отвар корней родиолы с одуванчиком

Требуется: 1 ч. л. корневищ родиолы, 3 ст. л. измельченных корней одуванчика, 500 мл кипятка.



Приготовление. Корни родиолы и одуванчика высушить и измельчить.

Заварить кипятком, поставить на водяную баню и кипятить 15 минут на слабом огне. Процедить.

Применение. Пить при атеросклерозе по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Отвар корневищ женьшеня со сбором различных трав

Требуется: 1 ч. л. корневища золотого корня, 1 ст. л. травы тысячелистника, 2 ч. л. листьев барвинка малого, 3 ч. л. травы полевого хвоща, 1 ч. л. травы омелы белой, 2 ч. л. цветков боярышника, 200 мл воды.

Приготовление. Смешать все перечисленные высушенные растительные ингредиенты. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 1 час. После этого прокипятить настой 5 минут, еще раз настоять 30 минут. Остудить и процедить.

Применение. Выпить отвар небольшими глотками в течение дня. Курс лечения 3–4 недели. Используют отвар при атеросклерозе.

Отвар родиолы и других трав

Требуется: 1 ст. л. травы родиолы, 1 ст. л. корней одуванчика, 1 ст. л. корней пырея, 1 ст. л. корней мыльнянки, 1 ст. л. травы тысячелистника, 200 мл кипятка.

Приготовление. Перемешать все измельченные части трав, 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять (лучше в термосе) 1 час.

Применение. Принимать по 100 мл утром и вечером. Лечение продолжительное. Курс – от 3 до 4 месяцев.

Целебный отвар с использованием кукурузных рылец

Требуется: 1 ч. л. корней женьшеня, по 1 ст. л. корневища пырея, плодов аронии, рылец кукурузы, травы хвоща, травы тысячелистника, листьев березы, корней одуванчика, 0,5 л воды.

Приготовление. Смешать высушенные и измельченные части всех перечисленных растений. 1 ст. л. сбора залить кипятком и настоять 30 минут, лучше в термосе.

Применение. Принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс лечения 3–4 недели.

Хвойный отвар с золотым корнем и шиповником

Требуется: 1 ст. л. иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника), 2–3 ст. л. плодов шиповника, 1 ч. л. корневища

золотого корня, 1 л воды.

Приготовление. Измельчить иголки молодой хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника). Высушить и измельчить плоды шиповника, корневище золотого корня. Все перемешать, смесь залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на слабом огне 10 минут, настоять 6–8 часов в теплом месте, процедить.

Применение. При рассеянном склерозе пить по 100 мл 4–5 раз в день.

Спиртовая настойка плодов каштана

Требуется: 3 ст. л. измельченных плодов каштана конского, 300 мл водки.

Приготовление. Плоды каштана конского вынуть, раздробить и настоять на водке в темноте в течение недели, периодически взбалтывая, затем процедить.

Применение. Принимать по 20 капель 3 раза в день перед едой. Средство применять для лечения тромбозов, при родах и после операций, при варикозном расширении вен, особенно у беременных и рожениц. Существуют готовые аптечные настойки из каштана конского – эскузан, эсфалазид и эсцин. Их также можно использовать внутрь по 10–20 капель 3 раза в день до еды.

Настой плодов боярышника

Требуется: 2 ст. л. сухих плодов боярышника кроваво-красного, 1 ст. л. плодов рябины черноплодной, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 л кипятка.

Приготовление. Растения вымыть под проточной водой и просушить. После этого растительные компоненты сбора тщательно перемешать. Смесь из сухих плодов заварить кипятком, настоять в теплом месте (духовке, или термосе) 2 часа, процедить.

Применение. Настой принимать по 1–2 ст. л. до еды 3–4 раза в день при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье.

Растительный настой при гипертонии

Требуется: по 1 ст. л. плодов рябины обыкновенной и черноплодной, плодов боярышника кроваво-красного, семян льна посевного, плодов укропа огородного, 1 ст. л. листьев мяты перечной; по 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, травы сушеницы болотной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Все растительные ингредиенты тщательно перемешать, измельчить в порошок. Взять 2 ст. л. сбора заварить кипятком, после чего укутать, выдержать в тепле (лучше всего в термосе). Настаивать ночь (6–8 часов). Процедить, сырье отжать.

Применение. Принимать настой при гипертонической болезни в течение дня в 3 приема за 20–40 минут до еды.

Настой, повышающий иммунитет при гипотонии

Требуется: 1 ст. л. корней или коры барбариса, 0,5 л воды.

Приготовление. Корни барбариса измельчить, всыпать в воду, проварить 10 минут, затем остудить и процедить.

Применение. Принимать по 150 мл 3 раза в день до еды для стабилизации сердечной деятельности и снижения артериального давления как тонизирующее средство.

Настой лимонника при гипотонии

Требуется: 4 ст. л. плодов лимонника, 0,5 л медицинского спирта крепостью 96 %.

Приготовление. Свежие плоды лимонника залить спиртом. Тщательно закупорить бутылку и настаивать в темном месте, периодически взбалтывая. Затем отжать мякоть и отфильтровать полученную настойку до прозрачности.

Применение. Принимать средство натошак по 35–40 капель 2–3 раза в день в течение 20–25 дней.

Требуется: по 3 ст. л. корневища левзеи сафлоровидной (маральего корня), корней аралии маньчжурской, плодов боярышника, цветков календулы, по 2 ст. л. плодов рябины черноплодной, плодов шиповника, листьев подорожника, травы череды, 500 л воды.

Приготовление. Растительное сырье высушить, измельчить, все компоненты хорошо перемешать. 1 ст. л. растительного сбора заварить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте, процедить.

Применение. Настой принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Напиток повышает иммунитет при гипотонии, стимулирует функцию коры надпочечников.

Отвар калины и зверобоя при гипертонии

Требуется: 3 ст. л. плодов калины, 3 ст. л. цветков зверобоя, 1 л воды.

Приготовление. Плоды калины растереть до появления сока. Сухие измельченные цветки зверобоя залить кипятком, прокипятить в

течение 5 минут на медленном огне, смешать с соком калины и настаивать 3 часа, лучше в термосе.

Применение. Процеженный отвар принимать по 100 мл 3–4 раза в день после еды. Состав снижает давление при гипертонической болезни.

Настой боярышника и ромашки

Требуется: 1 ст. л. плодов боярышника, 1 ст. л. высушенных цветков боярышника, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление. Растительное сырье хорошо перемешать. 4 ст. л. травяного сбора заварить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте, процедить.

Применение. Настой принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды при сердечных заболеваниях, головокружениях до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

Ореховая настойка

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней женьшеня, 100 мл водки. Приготовление. Свежие корни женьшеня измельчить, залить водкой, настоять в прохладном темном месте 7 дней. Средство время от времени следует встряхивать. После чего процедить.

Применение. Принимать, прислушиваясь к состоянию своего организма, по 20–40 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Настойка тонизирует центральную нервную систему и регулирует ее деятельность.

Целебный пунш из красного вина при невралгии

Требуется: 250 мл красного виноградного вина, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. корней валерианы, 1 ч. л. корневища золотого корня (родиолы розовой), по 1 ч. л. семян тмина, семян фенхеля.

Приготовление. Корни валерианы и родиолы розовой измельчить. Смешать с травой пустырника. 1 ст. л. сбора положить в вино. Семена перемолоть на кофемолке, смешать все вместе, засыпать в вино. Состав поставить на слабый огонь. Доведенную до кипения жидкость снять с огня, чуть охладить и процедить через сито.

Применение. Принимать при невралгии в теплом виде 3 раза в день по 1 ст. л. после еды. Курс лечения – 2 недели, после чего сделать перерыв в 2 недели и повторить курс. Пунш оказывает успокаивающее воздействие, но не стоит принимать его непосредственно перед сном.

### Настойка золотого корня

Требуется: 1 ст. л. золотого корня (родиолы розовой), 200 мл водки.

Приготовление. Измельчить свежее, тщательно промытое и высушенное корневище золотого корня. Наполнить им бутылку с расчетом последующего заполнения остатка водкой. Затем залить доверху водкой. Стекло, из которого изготовлена бутылка, должно быть темным. Все компоненты перемешать и настаивать 20 дней в темном месте при комнатной температуре. После истечения указанного срока настой необходимо процедить и залить в такую же бутылку из темного стекла. Хранить готовую настойку следует в прохладном темном месте.

Применение. 2–3 раза в день за 30 минут перед едой по 5 – 10 капель. Есть особая дозировка, применяемая в психиатрии: первое время прием идет 2–3 раза в день по 10 капель, постепенно увеличиваясь до 30–40 капель. При этом продолжительность курса лечения должно составлять от 1 до 2 месяцев. По этому принципу можно готовить настойку из корней женьшеня, элеутерококка, заманихи и др.

### Целебное средство для профилактики инфаркта

Требуется: 2 ст. л. меда, 100 г ядер грецкого ореха, 200 г семечек подсолнечника.

Приготовление. Семена подсолнечника освободить от кожуры, ядра – от скорлупы. Перекрутить в кофемолке до состояния муки семечки подсолнечника и ядра грецких орехов. Все перемешать и залить медом.

Применение. Употреблять смесь нужно ежедневно – 3 раза в день, можно после еды или пить вместе с чаем. Прекрасное средство для профилактики инфаркта, может способствовать укреплению сердечной мышцы.

### Грецкие орехи с медом при гипертонии

Требуется: 100 г толченых ядер грецких орехов, 60 г гречишного меда.

Приготовление. Истолочь ядра грецкого ореха, смешать с медом. Применение. Съедать в день за 3–4 приема в течение 45 дней при гипертонической болезни. В ядрах орехов много магния, который оказывает сосудорасширяющее и мочегонное действия, а также калия,

способного выводить натрий из организма и увеличивать мочеотделение. Все это обеспечивает их гипотензивный эффект. Смесь эта весьма полезна также при железодефицитной анемии, поскольку в ядрах грецких орехов содержатся железо, медь, кобальт, цинк и витамины группы В, необходимые для образования эритроцитов.

Требуется: 30 орехов лещины, 1 л медицинского спирта крепостью 30 %.

Приготовление. Орехи помыть, просушить, расколоть. Залить расколотые ядра вместе с перегородками и скорлупками спиртом и настаивать на солнце 14 дней. Получившуюся жидкость процедить, слить в бутылки из темного стекла и дать настояться месяц. Получается хороший целебный состав.

Применение. Настойку применять по 1 ст. л. после еды 4 раза в день как кровоочищающее средство. Рекомендуются для профилактики и лечения атеросклероза, а также при малокровии, гипо- и авитаминозах, как общеукрепляющее средство.

Настойка веселки обыкновенной

Требуется: 50 г свежих грибов (веселок) или 5 г сухих, 200 мл водки.

Приготовления. Свежие грибы веселки (можно взять сухие) залить водкой и настаивать две недели в холодильнике. Чем дольше стоит настойка, тем она целебнее. Фильтровать снадобье не надо.

Применение. Принимать 1 ч. л. 2 раза в день при гипертонии.

Настой зверобоя и боярышника при стенокардии

Требуется: 10 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. травы зверобоя, 3 л воды.

Приготовления. По отдельности положить зверобой и боярышник в эмалированные кастрюли, залить кипящей водой, емкости укутать чем-нибудь теплым и оставить на 48 часов. Затем настой зверобоя процедить через марлю, из ягод боярышника выжать ягодный сок. Оба настоя смешать.

Применение. Употреблять по 100 мл 4 раза в день за 15 минут до еды. Данный настой – хорошее средство при стенокардии и ишемической болезни сердца.

Требуется: 100 г свиного жира или 100 мл камфарного масла, 4–5 штук плодов каштана.

Приготовление. Плоды каштана очистить от скорлупы и размолоть в порошок, смешать с камфарным маслом или свиным жиром.

Применение. Полученную смесь намазать на тонкий ломоть черного хлеба. Приложить к больному месту, укрепить марлевой или полотняной повязкой. Держать 1–1,5 часа. Помимо компресса, можно сшить из грубого холста пояс с карманами. Туда положить спелые плоды конского каштана и носить пояс до снятия болей.

## **Заключение**

Подошла к завершению очередная наша беседа. Как обычно, в завершение всего прошу вас внимательно следовать данным в этой книге советам и правильно соблюдать приведенную выше рецептуру. Вы уже поняли, что заботиться о своем здоровье и красоте нужно круглый год. И забота эта не пройдет даром. Очень надеюсь, что после прочтения этой книги недуги не будут более вас беспокоить, так как вы найдете эффективные природные средства для борьбы с ними, а применение некоторых натуральных средств, вместо фармацевтических препаратов, поможет сэкономить для вас и вашей семьи средства. В любое время года природа готова оказать нам дополнительную помощь, отдавая все имеющиеся у нее богатства. Нашей задачей является лишь знать и правильно выбирать нужные средства.

Помните об этом и пополняйте ваши знания.

До новых встреч, дорогие друзья, и будьте здоровы!