

И. П. НЕУМЫВАКИН

ЧЕРЕДА

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

ЧЕРЕДА

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Неумывакин И. П.
Черета. Мифы и реальность.

Эта книга посвящена лечебным свойствам череды — растения, почитаемого в народной медицине с древности. Современная наука изучила растение, подтвердив и обосновав его целебную силу. О том, как и при каких заболеваниях нужно применять череду, как и о том, насколько важна здоровая экология в целом и разумный образ жизни каждого, рассказывает автор.

Для широкого круга читателей.



ВВЕДЕНИЕ

Человеческий организм как творение Природы, с точки зрения народной медицины, представляет собой единое и гармоничное целое. И каждая система его находится в постоянной зависимости от других систем. Поэтому при поражении одной из них — откликается весь организм, происходит ответная реакция. Подобная взаимосвязь диктует и основные принципы лечения, принятые в народной медицине, — исцелять весь организм, то есть человека, а не какой-либо его заболевший орган. Вот здесь и коренится самое уязвимое место сегодняшней официальной медицины. Дело в том, что принятые в ней методы и средства, как оказалось, не способны исцелить весь организм. Устраняется один симптом — вылезает другой, с трудом вроде бы налаживается работа одного органа — отказывает другой. Увы, но не существует одной таблетки от всех болезней. Да и «всех» болезней, по существу, тоже нет. Есть одна — болезнь организма, а в каком месте и как она себя показывает — это просто ее характеристики, а вовсе не разновидности. Знающему, внимательному человеку эти характеристики, как зарубки заблудившемуся в лесу, помогут найти дорогу к исцелению. Незнающего

(а главное — не желающего знать) заведут еще дальше в глушь. И сколько ни разглядывай каждую из зарубок, сколько ни изучай ее под микроскопом современной науки, сама по себе она вам ничего о пути к спасению не расскажет. Другое дело — в цепочке с другими.

Отличие естественных природных лекарств от пусть самых гениальных, но синтезированных человеком состоит как раз в том, что они не просто воздействуют на тот или иной орган, а настраивают на здоровый лад «звучание» организма в целом. Травы — это вам, конечно, не какой-нибудь «колдрекс», который за один день «справится» с болезнью. Пить их, как правило, нужно длительно. Зато и действуют они мягко, бережно. И не симптомы внутрь и так страдающего организма загоняют, делая нагрузку уже совершенно невыносимой, а, напротив, хворь наружу выталкивают.

Лекарственные свойства растений были известны людям очень давно, наверное, даже обитатели пещер уже пользовались целебными травами для лечения различных недугов. Дошедшие до нас лечебные трактаты древних врачей дают уже конкретные рецепты и способы применения целебных растений на базе практического опыта многих тысячелетий. Таким образом, народные знахари-целители передавали из поколения в поколение крупицы сведений о целебных свойствах той или иной травы, создавая прочный фундамент той природной «зеленой аптеки», которой мы пользуемся и в настоящее время.

Лекарственные вещества, выделяемые из целебных растений в чистом виде, используются сейчас в качестве

порошков, таблеток, настоев, отваров или настоек. И современные синтезированные лекарства, как я уже сказал, не могут сравниться по своему лечебному эффекту с этими природными лекарствами, не говоря уже о побочных явлениях от «химии».

Черда входит в группу лекарственных растений, которые стимулируют в организме обменные процессы, обладают мочегонными, потогонными, слабительными и желчегонными свойствами. В народной медицине растения этой группы называют кровоочистительными, — а это очень ценное свойство. Однако напомним, что успех любого лечения во многом зависит и от самого больного. Поэтому разумный образ жизни, исключение вредных привычек, регулярные занятия физической культурой и дыхательной гимнастикой дают не менее существенные шансы на выздоровление, как и используемая в лечебной практике черда.

Глава 1

«НАД ТРАВАМИ, НАД ВОДОЮ ПРЕБУДЕТ ДУША ЖИВА»

Строки, вынесенные в название этой главы, принадлежат поэту Александру Седову и взяты из его стихотворения «Череду», в котором это растение, его вездесущие семена сравниваются с неотделимыми от человека словами. И, наверное, это даже знаменательно в нашем случае. Потому что книга эта, в первую очередь, посвящена лечебным свойствам скромного растения — череды трехраздельной, а ведь лечение испокон веков на Руси было неразсторжимо со словом. Со словом травы собирали — благодарили, со словом врачевали недуги телесные — заговаривали, со словом исцеляли и недуги души — утешали. И как точны всегда были эти слова! И как правильно подмечено: «над травами, над водою пребудет душа жива»! Именно так, только в согласии с Природой, с ее бесценными дарами, с соблюдением ее вечных и неумолимых законов — только так и может быть жива душа...

Череду встретишь практически везде. Она растет в низинках, у болот, водоемов, даже у мелких лужиц и придорожных канав. Растение это неприхотливое и малоприметное, но не лишенное своего естественного

обаяния. В народе череду называют золотушной травой — за то, что она очень эффективна при этом заболевании; прицепой и козьими рожками — за редкую прилипчивость и форму семян. Родовое латинское название череды — *Videns* — образовано от латинских слов *bis* (дву-, дважды) и *dens* (зуб). Оно, как видите, как раз и указывает на два зубчатых острия у плода. А вот видовое определение *tripartita* (трехраздельный) характеризует форму листа растения.

Это древнейшее народное лечебное средство, снискавшее себе славу и в русской медицине, и в медицине других стран. Ценили растение и известные врачеватели древности. Так, Гиппократ писал о пользе череды: «Теплые ванны из череды исцеляют при многих болезнях, когда все другое перестало помогать». Есть источники, указывающие, что череда даже специально разводилась в лечебных и других разных целях в странах Европы.

Череда не только самостоятельно применяется при самых различных заболеваниях, но и используется также в смеси с другими травами. Дело в том, что череда возбуждает аппетит, усиливает и улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ при кожных заболеваниях, останавливает кровотечение, успокаивающе действует на нервную систему. К тому же череда снижает артериальное давление, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, оказывает мягчительное и противовоспалительное действие.

В настоящее время науке известно более 200 видов череды. Но самый популярный вид, безусловно, череда трехраздельная.

Череда трехраздельная — это однолетнее травянистое растение с тонким стержневым разветвленным

корнем, высотой от 15 до 100 см. Стебли у череды одиночные, круглые, прямостоячие, ребристые, ветвистые. Листья короткочерешковые, обычно трехраздельные, с более крупной по краю ланцетной и пильчатой средней долей, расположены супротивно.

Цветки, точнее цветочные корзинки, чаще одиночные на концах веток, обертка у них двухрядная. Сами цветки трубчатые, грязновато-желтые. Плод череды — клиновидная сплюснутая семянка длиной 6–8 мм, с двумя чрезвычайно «цепкими» остями на верхушке, усаженными обращенными вниз зубцами.

Цветет растение с июня по сентябрь, плодоносит в августе-сентябре.

Как уже говорилось, череда трехраздельная широко распространена по всей европейской части нашей страны, кроме Крайнего Севера, а также на Кавказе, в Сибири, Средней Азии, на Дальнем Востоке. На всей территории встречается это растение и в Беларуси, а на Украине череда растет в ольшаниках, изреженных лесах и среди зарослей кустарников. Часто череда образует сплошные живописные заросли, ее запасы составляют сотни тонн. Основные заготовки дикорастущей череды трехраздельной в нашей стране производятся в Краснодарском и Ставропольском краях, а также некоторых других областях.

В промышленных посадках череда культивируется в России с середины XX столетия в специализированных совхозах лекарственных растений.

В настоящее время изучены и подтверждаются лечебные свойства еще двух видов череды — лучистой

и поникшей, но они пока не заготавливаются. Поэтому в аптеке вы их не купите, но сами собрать при случае сможете. Узнать череду лучистую и поникшую не сложно.

Черда поникшая имеет сидячие, удлинено-ланцетные, пильчато-зубчатые, но цельные листья. Цветки этого вида собраны в корзинки, ширина которых в 2–3 раза превышает высоту, наружные листочки обертки листовидные, зеленые, продолговато-линейные, значительно длиннее внутренних. Прицветные пленки продолговато-клиновидные. Язычковые и трубчатые цветки желтого цвета. Плоды (семянки) — ребристые, с четырьмя, а не двумя, как у череды трехраздельной, зазубренными остями.

Черда лучистая (или лучевая) имеет черешковые, глубоко трех-пятираздельные, остропильчатые листья. Корзинки этого вида прямостоячие, ширина в 2–3 раза превышает высоту; наружные листочки обертки желтоватые. Язычковых цветков у череды лучистой нет, а имеющиеся трубчатые желтого цвета, как, впрочем, и у трехраздельной. Плоды (семянки) плоские, с двумя-тремя остями.

Итак, черда трехраздельная — древнейшее и популярнейшее лекарственное растение. Популярность череды в нашей стране была настолько велика, что ее заготавливали в 29 губерниях дореволюционной России. Разумеется, упоминалась черда трехраздельная во всех травниках. Так, в «Русском народном травнике и цветнике» Брецкого (1893) сообщается о применении этого растения (называемого здесь двузубцем) следующее: «Двузубцу врачи приписывают крепительную, разбивающую и чистительную силу.

Листья двузубца, настоенные с водою, считаются полезными от кашля, завалов печени и селезенки, а также и для разведения густых мокрот; зеленая трава двузубца, растертая и приложенная к ране от ядовитых змей, исцеляет ее...».

Русские лекари и знахари активно применяли череду, особенно ее любили использовать сибирские целители. Источники свидетельствуют о том, что в народной медицине череда применялась как мочегонное, потогонное средство, при болезнях органов дыхания, золотухе и нарушениях обмена веществ, цинге, при болезнях крови, при чесотке, лишаях, вялом пищеварении, зубных болях, артрите, кровотечениях, гипертонической болезни, нервных расстройствах. Внутрь череду принимали в виде настоев и чаев, напаров, заваров. Народные лекари использовали даже корни растения — при лечении после укуса скорпиона и других ядовитых насекомых.

Помогала череда и домашним животным — при диспепсических явлениях, интоксикации. Настой череды использовали для орошения ротовой полости животных при воспалительных заболеваниях.

Ценили череду и на Востоке — в странах известных всему миру врачевателей. Там листья череды употребляли при дизентерии и экземе, а также заболеваниях суставов. А в тибетской медицине череду использовали, например, при малокровии, атеросклерозе, сибирской язве. В китайской же медицине череда издревле использовалась в качестве жаропонижающего средства при туберкулезе.

Сегодня растение признано и активно применяется и в научной медицине разных стран, так как клинические проверки доказали, что череда не вызывает

никаких вредных явлений, поэтому и противопоказаний к назначению этого лекарственного растения медициной не установлено.

Настои, настойки, эссенции, мази, пластыри из травы череды назначают при лишаях, болезнях желудка (язвах, катарах, спазмах), болезнях почек (водянке), глаз, селезенки, при изъязвлениях и трещинах слизистых оболочек, для лечения ран, ушибов, ожогов, фурункулеза, экзем, как потогонное средство при простудных заболеваниях. Особенно широко применяется череда в детской лечебной практике при различных дерматозах, так как обладает антиаллергическими свойствами. Благодаря разнообразным биологически активным веществам препараты череды, по заключению официальной медицины, обладают обезболивающим, успокаивающим, противовоспалительным, гипотензивным, антитоксическим, кровоочистительным, ранозаживляющим, желчегонным, общеукрепляющим свойствами.

А теперь поговорим подробнее о том, при каких заболеваниях и как именно вам поможет череда.

ЧЕРЕДА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЧЕРЕДЫ

Лечебные свойства любого растения определяются его химическим составом. Что же скрывает в себе череда? Трава растения содержит аскорбиновую кислоту — 60–70 мг%, причем во время цветения количество витамина С увеличивается в череде до 950 мг%. Есть в череде каротиноиды и каротин — ко времени цветения в верхушках его накапливается до 50–60 мг%. Череда содержит эфирное масло — 0,2%, флавоноиды — 1,2–2,8%, производные коричной кислоты, дубильные вещества конденсированного вида — до 7–8% с большим содержанием фракции полифенолов (их наибольшее количество проявляется в фазе бутонизации), полисахариды — 2,46%, горечи, крахмал, кумарины, халконы, микроэлементы; особенно богата череда марганцем.

Как уже говорилось, череда обладает широким спектром лечебных свойств, в том числе мочегонными, противоаллергическими, обезболивающими, противовоспалительными, успокаивающими и потогонными свойствами, кроме того, она улучшает

пищеварение, нормализует обмен веществ. И это подтверждают многочисленные исследования.

Так, установлено, что настойка череды, введенная в вену животного, оказывает седативное действие, одновременно понижает артериальное давление, при этом несколько увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

В экспериментах обнаружены также антиаллергические свойства препаратов череды, которые объясняются высоким содержанием в растении аскорбиновой кислоты, стимулирующей функцию надпочечников и оказывающей разностороннее влияние на обменные процессы в организме.

Комплекс флавоноидов и полисахаридов череды трехраздельной, а также череды поникшей и лучевой обладает истинным холеретическим свойством. Комбинация флавоноидов и полисахаридов череды поникшей в эксперименте превосходит фламин по стимулирующему действию на холатосинтезирующую функцию, увеличивает содержание конъюгированных желчных кислот и показатель холатохолестеринового коэффициента желчи.

Флавоноидам череды присущи гепатозащитные свойства, а также они содержат холеретические, холатостимулирующие, противовоспалительные капилляроукрепляющие компоненты. Сочетание в черede флавоноидов и водорастворимых полисахаридов способствует улучшению всасываемости растительного комплекса череды и повышению его активности. В эксперименте флавоноиды череды трехраздельной и поникшей устраняли действие гепатотропных ядов, восстанавливали секрецию желчи и уровень холатов до контрольных цифр.

На обмен веществ влияют ионы марганца, найденные в растении. Они входят в состав различных ферментных систем, влияют на процессы кроветворения, функцию печеночной клетки, тонус стенок сосудов, желчных ходов, способны предупреждать образование внутрисосудистых тромбов.

Эфирные экстракты из череды в эксперименте показали противомикробное действие в отношении грамположительных бактерий и некоторых патогенных грибов.

Флавоноидные соединения череды (флавоны и халконы) обладают бактериостатическим и инсектицидным свойством. Противомикробные и противовоспалительные свойства препаратов череды связаны также с имеющимися в растении дубильными веществами, в составе которых преобладают простейшие по строению полифенолы, обладающие более выраженными противомикробными свойствами, чем дубильные вещества типа танинов.

Выраженные противомикробные свойства череды связаны, кроме того, с большим содержанием марганца в ее препаратах.

При местном применении препараты череды улучшают трофику тканей. Так, при экспериментальном лечении термического ожога у животных спиртовые экстракты череды показали противовоспалительное и защитное действие.

Есть клинические сведения о том, что препаратами череды лечат также больных таким серьезным заболеванием, как псориаз. Лечат препаратами с чередой, как правило, больных с прогрессивной стадией заболевания. Позитивные результаты отмечены тогда,

когда больные псориазом принимали по 20 капель экстракта череды 3 раза в день до еды в течение 12–15 дней и наружно использовали мазь, приготовленную из густого экстракта (2,5%) на смеси вазелина с ланолином (1:1), которую втирали в область поражения 1 раз в день. Лечение экстрактом череды у больных псориазом стимулировало функции надпочечников. При псориазе череду принимают внутрь также в виде настоя (20 г травы череды на 200 мл воды) — по 0,25 стакана 2–3 раза в день.

Официальная медицина применяет череду также при микробной экземе, эпидермофитии, гнездном облысении. Наружно череду применяют при лечении гнойных ран, трофических язв с признаками воспаления. Черода подсушивает раневую поверхность и способствует более быстрому заживлению пораженных участков кожи. Кроме того, черода используется для приготовления ванночек, примочек и обтираний при микробной экземе стоп, эпидермофитии (лучшие результаты получены при лечении интертригинозной формы эпидермофитии).

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ЧЕРЕДЫ

Выпадение волос, заболевания кожи головы

При *облысении* рекомендуется применять настой череды:

<i>Черода трехраздельная (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>500 мл</i>

Траву череды измельчить, 3 ст. ложки залить в эмалированной посуде водой и нагревать, помешивая, на водяной бане в течение 30 минут, затем процедить и долить водой до первоначального объема. Отвар ежедневно втирать в очаги облысения. Количество процедур согласовать с врачом-трихологом.

* * *

При *гнездном облысении* рекомендуется следующее средство.

<i>Черда трехраздельная (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Водка</i>	<i>5 частей</i>

Траву череды залить водкой и настаивать в защищенном от света месте в течение 7 дней, после чего процедить, отжав траву. Приготовленную настойку тщательно перемешать с питательным кремом для любой кожи (1:4) или с кремом и ланолином (1:2:2). Полученный препарат ежедневно втирать в места плешинки. Одновременно принимать настойку внутрь— по 10 капель 3 раза в день. Курс лечения 1 месяц, затем 2 недели перерыв и вновь лечение 5–8 раз, если волосы начали расти. Если же нет эффекта после 2–3 курсов, дальнейшее применение череды бесполезно. Процедура рекомендована также при локализации очагов облысения на бороде, усах и бровях.

* * *

При *выпадении и поредении волос*, а также *себорее волосистой части головы* рекомендуется следующее средство:

<i>Черда трехраздельная (настойка)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>6 частей</i>

Лук (сок)

от 1 шт.

Морковь (сок)

от 1 шт.

Настойку травы череды на водке (1:5) тщательно смешать с соком лукавицы, соком моркови и оливковым маслом. Полученное средство ежедневно втирать в волосистую часть головы и места проплешин. Настойку череды необходимо одновременно принимать внутрь по 10–15 капель 3 раза в день. Курс лечения 1–2 месяца. Через 2 недели перерыва лечение повторяют. Если после 2–3 курсов эффекта нет, дальнейшее применение череды бесполезно. Облысение — серьезное заболевание, которое может быть вызвано различными соматическими болезнями, поэтому необходимо тщательное обследование и рекомендации врача-трихолога.

* * *

При *всех видах себореи* рекомендуется следующее старинное средство:

Черета трехраздельная (трава) 50 г

Вода родниковая 300 мл

Измельченную траву череды залить водой и нагревать на водяной бане до тех пор, пока не останется 150 мл содержимого. Процедить отвар и хорошо смазывать пораженные участки кожи.

* * *

При *жирной себорее* рекомендуется следующий состав:

Черета трехраздельная (трава) 2 части

Лопух (корень) 2 части

Хмель (шишки) 1,5 части

Компоненты смешать, приготовить отвар из расчета 0,5 стакана смеси на 1 л воды. Корень лопуха залить горячей водой, кипятить 15–20 минут, затем добавить хмель и череду, кипятить еще 5 минут. Отвар немного остудить и процедить. Полученным отваром мыть голову 2–3 раза в неделю.

* * *

При *себорейных высыпаниях* рекомендуется следующее средство:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка. Настой ежедневно втирать в волосы и кожу головы. Волосы укрепляются, кожа головы очищается от себорейных корочек.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

При *одновременном расстройстве желудка и кишечника* рекомендуется следующий состав*:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Алтей (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бадан (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

* Отсутствие какого-либо компонента в приводимом здесь и далее составах на эффективность приготовляемых лекарственных форм существенно не влияет.

Компоненты смешать, 3 ч. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 минут, немного охладить и процедить. За день выпить отвар теплым в 3 приема.

* * *

Для регулирования деятельности желудочно-кишечного тракта рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крушина (кора)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Девясил (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, кипятить в течение 10 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана утром и вечером.

Заболевания крови

Для очищения крови рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>5 г</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>15 г</i>
<i>Крапива белая глухая (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	<i>15 г</i>

Компоненты смешать, 20 г сбора залить 1 л холодной воды и кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем немного охладить и процедить. Пить

ежечасно по 30 мл отвара, а детям давать по 1 ст. ложке.

Эту же смесь рекомендуется использовать также при *золотухе* и *рахите* у детей.

* * *

В качестве *кровоочистительного средства* рекомендуется также следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Девясил (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами крутого кипятка и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Настаивать еще 30 минут, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Заболевания органов дыхания

В качестве *витаминного средства при легочных заболеваниях* рекомендуется применять настой череды:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>200 мл</i>

Измельченную траву череды залить 200 мл кипящей воды, настаивать в течение 10 минут под крышкой в тепле, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Этот же настой рекомендуется принимать также для улучшения аппетита.

* * *

При крупозной пневмонии с плевритом рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Роза крымская (лепестки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Кровохлебка лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Первоцвет весенний</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Переступень белый</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Чабрец ползучий</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси залить 2 л кипятка, настаивать в течение 40 минут, затем процедить. Пить по 100 мл настоя 7 раз в день.

* * *

При легочном кровохаркании и легочном кровотечении рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Горец змеиный (корневище)</i>	<i>3 части</i>
<i>Горец почечуйный (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Лопух прямостоячая (корневище)</i>	<i>2 части</i>
<i>Омела белая (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Полынь обыкновенная (трава)</i>	<i>4 части</i>

Компоненты смешать, 3–4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 8–10 часов. Выпить настой в 3–4 приема, охладив до комнатной температуры и процедив.

* * *

При легочном кровохаркании и легочном кровотечении рекомендуется также следующий состав:

<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	2 части
<i>Кровохлебка лекарственная</i> (корневище с корнями)	3 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	2 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	4 части
<i>Спорыш (трава)</i>	4 части
<i>Тысячелистник</i> обыкновенный (трава)	2 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	2 части
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	3 части
<i>Яснотка белая (трава)</i>	4 части

Компоненты смешать, 4 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение ночи, утром процедить. Выпить настой за 4–5 приемов в день, охладив до комнатной температуры.

* * *

При легочном кровохаркании рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	2 части
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	2 части
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	2 части
<i>Ива белая (кора)</i>	2 части
<i>Дуб перепончатый (кора)</i>	2 части
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	3 части
<i>Кровохлебка лекарственная</i> (корневище с корнями)	2 части
<i>Мята перечная (трава)</i>	3 части

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 8–10 часов. Выпить в 3–4 приема, охладив до комнатной температуры.

При легочных заболеваниях рекомендуется делать фитоапликации из следующего состава:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Клевер луговой (трава)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Мать-и-мачеха</i>	
<i>обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Вереск обыкновенный (трава)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Аир болотный (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Медуница лекарственная (трава)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Арника горная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>2,5 части</i>

Компоненты смешать, нужное количество сбора поместить в эмалированную или глиняную посуду и залить горячей водой на 30–40 минут. Затем настой слить через дуршлаг, а сырье выложить на льняную ткань или марлю, сложенную в четыре слоя, и равномерно на ней распределить. Фитоапликацию накладывать на межлопаточную область на 30–40 минут. После процедуры необходим обязательный отдых в постели не менее 2–3 часов, а еще лучше — остаться в постели до утра.

Примечание. Фитоапликация — процедура биологически активная, поэтому следует остерегаться переохлаждения.

При хронической пневмонии, хроническом бронхите рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	2 части
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	4 части
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	2 части
<i>Кипрей узколистный (трава)</i>	2 части
<i>Лен посевной (семя)</i>	2 части
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)</i>	3 части
<i>Ольха серая (соплодия)</i>	2 части
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	1 часть
<i>Первоцвет весенний (трава)</i>	2 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	3 части
<i>Пырей ползучий (корневище)</i>	2 части
<i>Репешок обыкновенный (трава)</i>	3 части
<i>Смородина черная (листья)</i>	1 часть
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	2 части
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	1 часть
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	3 части

Компоненты смешать, 4–6 ст. ложек сбора залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение ночи, утром процедить. Выпить в теплом виде (предварительно охладив настой до комнатной температуры) в 4–5 приемов, за 30 минут до еды. Один курс лечения продолжается 10–14 дней. Лечение длится годами, каждые 2–3 месяца делать перерыв. При обострениях обычные дозы фитосбора заменять ударными на 3–4 недели. Необходимо помнить также о том, что фитотерапия дополняет медикаментозное лечение, способствует улучшению самочувствия. На фоне фитотерапии больные лучше переносят назначенные им лекарства.

* * *

При *пневмонии, туберкулезе легких, хроническом бронхите* рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	2 части
<i>Алтей лекарственный (корни)</i>	2 части
<i>Береза белая (почки)</i>	2 части
<i>Будра плющевидная (трава)</i>	1 часть
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	2 части
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	1 часть
<i>Девясил высокий</i> (корневище с корнями)	2 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	4 части
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	4 части
<i>Земляника лесная (листья)</i>	1 часть
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2 части
<i>Коровяк скипетровидный (трава)</i>	3 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	2 части
<i>Солодка голая (корневище с корнями)</i>	2 части
<i>Тмин обыкновенный (плоды)</i>	1 часть
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	1 часть
<i>Чабрец (трава)</i>	2 части
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	3 части
<i>Эвкалипт шариковый (листья)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды и кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем немного охладить и процедить. Пить каждый час по 30 мл отвара.

Примечание. Фитосбор назначают дополнительно к медикаментозному лечению и проводят строго под наблюдением врача.

* * *

Для профилактики и лечения *бронхиальной астмы* рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	2 части
<i>Солодка голая (корень)</i>	1 часть
<i>Первоцвет весенний</i> (корневище с корнями)	3 части

<i>Лещина обыкновенная (листья)</i>	2 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	2,5 части
<i>Чистотел большой (трава)</i>	2 части
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	4 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2,5 части
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2,5 части
<i>Овес посевной (семена)</i>	5 частей
<i>Боярышник (плоды)</i>	5 частей
<i>Яснотка белая (плоды)</i>	2,5 части
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	2 части

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут. Процедить, добавить сахар по вкусу, принимать по 0,25 стакана 8–10 раз в день в теплом или горячем виде.

Примечание. Во время лечения следует избегать переохлаждения.

* * *

При *бронхиальной астме, приступах удушья с резко затрудненным выдохом, свистящими хрипами в результате сужения просвета мелких бронхов* рекомендуется следующий состав:

<i>Черешда трехраздельная (трава)</i>	1 часть
<i>Фиалка трехцветная (листья)</i>	2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	1 часть
<i>Подорожник большой (листья)</i>	1 часть
<i>Багульник болотный (трава)</i>	1 часть
<i>Девясил высокий (корни)</i>	1 часть
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	1 часть
<i>Солодка голая (корни)</i>	1 часть
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане

в течение 15 минут, охлаждать 45 минут, затем процедить и довести количество настоя до первоначального объема. Пить по 0,25–0,3 стакана 4–5 раз в день.

Заболевания печени и желчного пузыря

При заболеваниях печени рекомендуется следующий состав:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Цикорий (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 0,5 л холодной воды на ночь, утром кипятить в течение 5 минут, настаивать 20 минут, затем процедить. Пить как чай по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При воспалении желчного пузыря, холецистите рекомендуется следующий состав:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кукурузные столбики с рыльцами</i>	<i>3 части</i>
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвоц полевой (побеги)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тмин песчаный (соцветия)</i>	<i>4 части</i>
<i>Роза белая (лепестки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника лесная (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>

<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Укроп (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза пушистая (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, томить на водяной бане 30–40 минут, затем процедить. Пить по 150 мл отвара 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

* * *

При заболеваниях желчного пузыря рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Роза белая (лепестки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	<i>7 частей</i>
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвощ полевой (побеги)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Репешок обыкновенный (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Полынь (трава)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, томить в течение 30 минут на водяной бане, затем процедить. Пить по 0,5 стакана 4–5 раз в день за 15–20 минут до еды.

Заболевания полости рта и горла

При воспалении горла рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
-------------------------------------	----------------

<i>Яснотка (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Коровяк (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана теплого настоя 3–4 раза в день.

* * *

При *воспалении горла* для приготовления полоскания рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Полынь горькая (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне на водяной бане в течение 10–15 минут, дать настояться, затем процедить. Полоскать горло теплым отваром каждые 2 часа. Этот же отвар можно принимать и внутрь по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

* * *

При *воспалительных заболеваниях полости рта и горла* рекомендуется следующий состав для полоскания:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шалфей (листья)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 15–

20 минут, процедить через марлю. Полоскать рот и горло несколько раз в день.

* * *

При *воспалительных процессах в горле и полости рта (отечность, краснота, боль)* рекомендуется следующий состав для полоскания:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Эвкалипт (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Бадан (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 горсть сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить и полоскать полость рта и горло несколько раз в день.

* * *

При *тонзиллите и других воспалительных процессах в горле* рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Шалфей (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Эвкалипт (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Можжевельник обыкновенный (побеги)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Ежевика сизая (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>3 части</i>

Компоненты смешать, 2–4 ст. ложки хорошо измельченной смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа. Процедить, добавить по вкусу мед и лимон. Пить в теплом виде по 0,25 стакана 8–10 раз в день.

При ложном крупе рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (травя)</i>	2 ст. ложки
<i>Росанка круглолистная</i>	2 ст. ложки
<i>Подорожник большой (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Фиалка душистая (травя)</i>	2 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный (травя)</i>	1 ст. ложка
<i>Липа сердцелистная (цветки)</i>	2 ст. ложки
<i>Кровохлебка лекарственная (травя)</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1,5 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл настоя 9 раз в день.

Этим же настоем одновременно необходимо делать ингаляции. Первые сутки — постоянно, до улучшения состояния, второй день — через каждые 3 часа, далее снижать до 3 раз в день. Спящему ребенку направлять струю пара так, чтобы он попадал в нос в течение ночи, если в этом есть необходимость.

Этим же настоем полоскать горло каждые 3 часа, при этом хорошо добавить в состав зверобой обыкновенный и эвкалипт шаровидный — по 2 ст. ложки.

При ложном крупе рекомендуется также следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (травя)</i>	2 ст. ложки
<i>Шалфей лекарственный (травя)</i>	3 ст. ложки
<i>Зверобой обыкновенный (травя)</i>	1 ст. ложка
<i>Лаванда колосовая (травя)</i>	2 ст. ложки
<i>Эвкалипт шаровидный</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1,5 л кипятка, настоять в течение 30 минут под крышкой в тепле, затем процедить. Принимать по 50 мл настоя 9 раз в день. Делать также ингаляции и полоскать горло, как в предыдущем рецепте.

Заболевания почек и мочевого пузыря

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Береза (почки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

При хронических заболеваниях почек рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>5 г</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>15 г</i>
<i>Крапива белая глухая (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	<i>15 г</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>30 г</i>
<i>Береза (почки)</i>	<i>15 г</i>

Компоненты смешать, 20 г сбора залить 1 л холодной воды и кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем немного охладить и процедить. Взрослым пить каждый час по 30 мл отвара, детям — по 1 ст. ложке.

* * *

При *воспалительных заболеваниях почек* рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	20 г
<i>Толокнянка (листья)</i>	30 г
<i>Петрушка (плоды)</i>	10 г
<i>Василек (цветки)</i>	30 г
<i>Крушина (кора)</i>	30 г

Компоненты смешать, 20 г смеси залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать в термосе в течение ночи, охладить, процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов. Действует как противовоспалительное, успокаивающее средство.

* * *

При *воспалительных заболеваниях почек* рекомендуется также следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	20 г
<i>Бессмертник песчаный (соцветия)</i>	40 г
<i>Зверобой (трава)</i>	40 г
<i>Цикорий (цветки)</i>	30 г
<i>Крушина (кора)</i>	30 г
<i>Спорыш (трава)</i>	20 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г

Компоненты смешать, 20 г смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе в течение 4–5 часов, затем немного охладить и процедить. Выпить в течение дня. Действует как вяжущее, противовоспалительное, успокаивающее средство. Облегчает состояние больного.

* * *

При воспалительных заболеваниях почек рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Василек (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Петрушка (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Девясил (корень)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, затем процедить через марлю. Пить (после консультации с врачом) по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

При воспалительных заболеваниях почек рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настоять до охлаждения, процедить через марлю. Принимать 1–4 раза в день по 1 ст. ложке за 15–20 минут до еды.

* * *

При воспалительных заболеваниях почек рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Солодка (корень)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут, остудить, процедить через марлю, пить 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 15–20 минут до еды в качестве мочегонного средства.

* * *

При *нефрите, пиелонефрите*, а также при *цистите* рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Береза (почки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 30 минут, настаивать еще 20 минут, затем процедить и довести объем до первоначального кипяченой водой. Пить по 0,5 стакана за 20 минут до еды.

* * *

При *остром пиелонефрите с сопутствующими заболеваниями (например, с заболеванием печени)* рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Грыжник голый</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Апельсин (корки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 2 л кипятка, нагревать в течение 20 минут на водяной

бане, затем немного охладить и процедить. Принимать 5–6 раз в день по 100 мл.

Заболевания суставов и позвоночника

При *ревматических болях*, а также *стенокардии*, *неврозах* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	10 г
<i>Лопух (корень)</i>	10 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	10 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	5 г
<i>Укроп (плоды)</i>	5 г
<i>Панцерия (трава)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, затем процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

* * *

При *болях ревматического характера* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	10 г
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	5 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	10 г
<i>Девясил (корень)</i>	5 г
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	10 г
<i>Календула (цветки)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, затем процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

* * *

При *отложении солей, ревматизме, а также кровотечениях, гипертонической болезни, нервных расстройствах, крапивнице, почесухе* рекомендуется пить настой череды:

Черёда трехраздельная (трава) 20 г

Измельченную траву череды поместить в сосуд (эмалированный, фарфоровый или из нержавеющей стали), залить 200 мл воды комнатной температуры, закрыть, нагревать на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 15 минут, затем охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, добавить воды до 200 мл. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

* * *

При *отложении солей, ревматизме* рекомендуется также пить настойку травы череды:

Черёда трехраздельная (трава) 20 г

Водка 100 мл

Измельченную траву череды залить водкой в фарфоровой или стеклянной посуде, закрыть и настаивать 20 дней в темном прохладном месте. Затем процедить и добавить 200 мл воды. Пить по 1 ч. ложке 2–3 раза в день. Настойка травы также полезна при кровотечениях, гипертонической болезни, нервных расстройствах, кожных высыпаниях.

Кожные заболевания

При *аллергии* русские знахари в старину рекомендовали заваривать череду, как чай. Пить отвар

через 20 минут после варки без дозировки. При этом нужно помнить, что цвет отвара должен быть золотистым, если он мутный или зеленый, отвар непригоден к использованию. Пить отвар череды нужно только свежим, так как он не подлежит длительному хранению. Принимать отвар необходимо в течение нескольких лет, можно пить вместо чая и кофе.

Примечание. В народе считали, что наибольший эффект для лечения кожных заболеваний аллергического характера достигается тогда, когда череда используется в сборах с корнями девясила, лопуха, пырея, травой зверобоя, медуницы, фиалки трехцветной, ветками калины, облепихи и черной смородины. Лекарши рекомендовали также сочетать наружное и внутреннее применение настоев и отваров с чередой.

* * *

При экссудативном диатезе рекомендуется следующий состав:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Полынь горькая (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Тысячелистник (трава или цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, взять 2 ст. ложки сбора, залить 0,5 л холодной воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить, пить по 30 мл через каждый час до еды.

* * *

При экссудативном диатезе рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	40 г
<i>Земляника лесная (листья)</i>	30 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	30 г
<i>Лопух большой (корни)</i>	30 г
<i>Смородина черная (листья)</i>	20 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	20 г
<i>Яснотка белая (листья)</i>	20 г

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 500 мл холодной воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Пить по 30 мл через каждый час до еды.

* * *

При экссудативном диатезе рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	100 г
<i>Брусника (листья)</i>	100 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Выпить за день в 3 приема за 15–30 минут до еды.

* * *

При экссудативном диатезе рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	80 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	60 г
<i>Паслен сладко-горький (трава)</i>	20 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *экссудативном диатезе* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	100 г
<i>Смородина чёрная (листья)</i>	100 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *экссудативном диатезе* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	120 г
<i>Смородина чёрная (листья)</i>	40 г
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	60 г

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 500 мл холодной воды, кипятить 10 минут, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 30 мл через каждый час до еды.

* * *

При *экссудативном диатезе* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	60 г
<i>Фиалка трёхцветная (трава)</i>	60 г
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	30 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При экссудативном диатезе рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	60 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	40 г
<i>Одуванчик лекарственный (трава)</i>	20 г
<i>Аир болотный (корень)</i>	20 г
<i>Лопух большой (корень)</i>	20 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	20 г
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	20 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл воды, кипятить 10 минут, настаивать 20 минут, затем процедить. Выпить за день в 3 приема за 15–30 минут до еды. Детям младшего возраста давать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

* * *

При экссудативном диатезе рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	20 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	20 г
<i>Ива козья (толченая кора)</i>	30 г
<i>Календула (цветки)</i>	30 г
<i>Чистотел большой (трава)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем

процедить. Выпить за день в 3 приема за 15–30 минут до еды. Детям младшего возраста рекомендовано по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

* * *

При экссудативном диатезе рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	40 г
<i>Овес посевной (трава)</i>	20 г
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	40 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	20 г
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	20 г
<i>Брусника (листья)</i>	20 г
<i>Смородина черная (листья)</i>	20 г
<i>Ольха серая (цветочные сережки)</i>	20 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При экссудативном диатезе рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	20 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	20 г
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	20 г
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	20 г
<i>Медуница лекарственная (трава)</i>	20 г
<i>Одуванчик лекарственный (трава)</i>	20 г
<i>Смородина черная (листья)</i>	20 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	20 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	20 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	20 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При экссудативном диатезе рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	40 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	30 г
<i>Чабрец обыкновенный (трава)</i>	30 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	30 г
<i>Трясунка средняя (трава)</i>	30 г
<i>Смородина черная (листья)</i>	30 г
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	20 г
<i>Будра плющевидная (трава)</i>	10 г
<i>Багульник болотный (цветущие верхушки)</i>	10 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить, пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При диатезе, осложненном бронхитом, рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	40 г
<i>Кипрей узколистный (трава)</i>	30 г
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	20 г
<i>Земляника лесная (трава)</i>	20 г
<i>Медуница лекарственная (трава)</i>	20 г
<i>Береза белая (листья)</i>	20 г
<i>Мать-и-мачеха (цветки)</i>	20 г
<i>Коровяк скипетровидный (цветки)</i>	10 г

Калужница (трава) 10 г

Крушина ольховидная (кора) 10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Выпить за день в 3 приема за 15–30 минут до еды.

* * *

При *экссудативном диатезе* рекомендуется следующий состав:

Черёда трехраздельная (трава) 40 г

Фиалка трехцветная (трава) 80 г

Орех грецкий (листья) 80 г

Солодка голая (корень) 20 г

Крушина ломкая (кора) 20 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 3 стаканами воды, кипятить до испарения трети жидкости, затем процедить. Выпить за день в 2–3 приема за 15–30 минут до еды.

* * *

При *экземе* рекомендуется следующий старинный рецепт русских знахарей:

Черёда трехраздельная (трава) 15 г

Фиалка трехцветная (трава) 10 г

Валериана лекарственная (корень) 15 г

Крапива двудомная (листья) 10 г

Душица обыкновенная (трава) 10 г

Ромашка аптечная (цветки) 10 г

Тимьян ползучий (трава) 10 г

Хвощ полевой (трава) 10 г

Солодка голая (корень) 10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать 3 раза в день до еды по 0,3–0,5 стакана. Этот же настой можно использовать и при *псориазе, нейродермите*.

* * *

При *экземе и других кожных высыпаниях* в качестве наружного средства рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ежевика (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 5 ст. ложек смеси залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Применять в виде теплых примочек.

* * *

При *микробной экземе* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>20 г</i>
<i>Береза (почки)</i>	<i>15 г</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>15 г</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>15 г</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>15 г</i>

Компоненты смешать, приготовить настой из расчета 5 г смеси на 1 стакан кипятка (для взрослого), настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать в теплом виде по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 3–4 недель.

* * *

При крапивнице рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Тысячелистник (трава или цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси залить 1 л холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем процедить. Пить по 2 ст. ложки каждый час до исчезновения высыпаний на коже.

* * *

При крапивнице, диатезе, аллергии, аллергических дерматитах рекомендуется следующий состав для внутреннего и наружного употребления:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Польнь горькая (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 100 мл настоя 6 раз в день. Также необходимо делать примочки с этим отваром.

* * *

При герпесе (герпетической экземе) в схему лечения входит следующий сбор:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	20 г
<i>Крапива (листья)</i>	20 г
<i>Береза (почки)</i>	15 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	15 г
<i>Календула (цветки)</i>	15 г
<i>Зверобой (трава)</i>	15 г

Компоненты смешать, залить 5 г смеси 1 стаканом кипятка (для взрослого на 1 день), настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать в теплом виде по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 3–4 недель.

* * *

При *псориазе* рекомендуется пить концентрированный отвар травы череды:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	20 г
<i>Вода</i>	1 стакан

Измельченную траву череды залить горячей водой и кипятить на слабом огне в течение 5 минут, затем настаивать 1 час, после чего процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки отвара 3–4 раза в день до еды. Одновременно местно использовать 2,5%-ную мазь из густого экстракта череды на смеси ланолина с вазелином (1:1).

При лечении *псориаза* целесообразно соблюдать следующие рекомендации по образу жизни. Необходимо ограничить потребление свиного, бараньего сала, сахара, конфет, варенья, пирожных, острой пищи, а лучше отказаться от перечисленных продуктов вовсе.

Алкогольные напитки для больных *псориазом* — яд. Не рекомендуется голодание, так как оно

способствует обострению заболевания, зато полезны разгрузочные дни (1 раз в неделю). По возможности следует избегать конфликтных ситуаций, стараться не переутомляться. В то же время полезно бывать на свежем воздухе, поддерживать тонус, например, заниматься гимнастикой.

* * *

При *псориазе* эффективен также спиртовой экстракт череды:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	10 г
<i>Водка</i>	100 мл

Измельченную траву череды залить водкой и настаивать в защищенном от света месте в течение 7 дней, периодически взбалтывая. Затем процедить, отжав траву. Принимать по 20 капель 3 раза в день до еды. Для оптимизации лечения пораженные участки кожи рекомендуется также смазывать мазью с экстрактом череды.

* * *

При *псориазе* рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	2 части
<i>Хмель (шишки)</i>	1 часть
<i>Лопух (корень)</i>	2 части
<i>Солодка (корень)</i>	3 части

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси высыпать в термос, залить 500 мл крутого кипятка и настаивать всю ночь. Утром настой процедить, пить теплым в течение дня по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Этот настой рекомендуется принимать не менее года с небольшими перерывами.

* * *

Для наружного применения при *обострении псориаза* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Солодка (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Аир болотный (корень и корневище)</i>	<i>2 части</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, залить кипятком и на медленном огне кипятить 5–6 минут, затем немного охладить и процедить. Полученным отваром смачивать псориазные поражения на коже, делать влажно-высыхающие повязки при обострении болезни. Местное лечение продолжать 1–1,5 месяца.

* * *

При *туберкулезе кожи* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Паслен сладко-горький (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

* * *

При *туберкулезе кожи* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Орех грецкий (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

<i>Аир болотный (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Береза белая (почки)</i>	3 ст. ложки
<i>Василек мятолистный (трава)</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл отвара 6 раз в день.

С этим же сбором, из расчета 12 ст. ложек на 4 л кипятка, можно принимать ванны — ежедневно по 10 минут при температуре воды 45 °С. Курс лечения — 10–20 ванн.

Можно также, используя данный сбор, приготовить отвар, которым следует делать обтирания кожи до 3–6 раз подряд. Череда подсушивает раневую поверхность и способствует более быстрому заживлению пораженных участков кожи.

* * *

При *туберкулезе кожи, золотухе* рекомендуется следующий состав:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Чистотел большой (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Татарник колючий (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 ст. ложки
<i>Лопух большой (корень)</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1,2 л кипятка, нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 100 мл отвара 6 раз в день.

* * *

При *туберкулезе кожи, золотухе* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	1 ст. ложка
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 ст. ложки
<i>Клевер луговой красный</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 30 мл настоя 7 раз в день. Одновременно принимать ванны из этого же сбора.

* * *

При *туберкулезе кожи, золотухе* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	1 ст. ложка
<i>Астрагал шерстисто-цветковый (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Фиалка трёхцветная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Золототысячник (трава)</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 30 мл настоя 7 раз в день. Одновременно принимать ванны из этого же сбора.

* * *

При *туберкулезе кожи, золотухе* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Чистотел большой (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	1 ст. ложка
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 ст. ложки
<i>Татарник колючий (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Астрагал шерстисто-цветковый (трава)</i>	3 ст. ложки

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 30 мл настоя 7–8 раз в день. Одновременно принимать ванны из этого же сбора и накладывать кашицу трав на пораженные места.

При *золотухе, диатезе у детей* рекомендуется пить чай из череды:

<i>Череда трехраздельная (травя)</i>	8 г (или 1 ст. ложка)
<i>Вода</i>	200 мл

Заварить траву череды кипятком, как чай, а затем кипятить 10 минут. После охлаждения процедить и давать детям до 4–5 лет по 1 ч. ложке, детям до 12 лет — по 1 дес. ложке 3–4 раза в день.

Такой чай полезен также как *потогонное и мочегонное средство*.

При *фурункулах, карбункулах, ячмене* рекомендуется следующий состав:

<i>Череда трехраздельная (травя)</i>	1 часть
<i>Календула (цветки)</i>	1 часть
<i>Тысячелистник (травя)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 30 минут, процедить. Протирать кожу 2–3 раза в день. Уменьшает гнойничковые воспаления кожи.

* * *

При фурункулах, карбункулах, ячмене рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 30 минут, процедить. Протирать кожу 2–3 раза в день.

* * *

При фурункулезе, экземе, атопическом дерматите для улучшения обмена веществ и улучшения состояния больного рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При фурункулезе рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>15 г</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>15 г</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 7–8 минут, настаивать

в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день.

* * *

При *угревой сыти* рекомендуется умывать лицо отваром череды:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Вода</i>	500 мл

Траву череды измельчить, 2 ст. ложки залить в эмалированной посуде горячей водой, помешивая, нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем процедить и долить водой до первоначального объема. Полученным теплым отваром умывать лицо с воспаленными угрями.

Этот же отвар рекомендовано использовать для примочек при *себорейном дерматите*.

* * *

При наличии на коже *розовых угрей* рекомендуется делать примочки из настоя травы череды:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Вода</i>	1,5 стакана

Измельченную траву череды залить крутым кипятком, настоять в течение 30 минут, затем процедить. Делать примочки на пораженные места. Процедуру повторять каждые 10 минут в течение 1 часа.

* * *

При *раздражении кожи от жесткой или сильно хлорированной воды* в воду для умывания полезно добавить череду. Для этого в двухслойный марлевый

мешочек насыпать 3 ст. ложки измельченной травы череды, выдержать 10 минут, и настой для умывания готов.

Полезно также делать примочки из настоя череды при *воспалении кожи, вызванном бритьем.*

Простудные заболевания

При *недомогании простудного характера, простудной лихорадке* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Малина (сушеные плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 20 минут, процедить через марлю. В горячем виде выпить на ночь.

* * *

В качестве *легкого потогонного при простуде* народная медицина рекомендует напар череды:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Измельченную траву череды залить кипятком и настаивать всю ночь (лучше всего — в печи, но можно воспользоваться и термосом). Утром напар процедить и пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Этот напар обладает также легким *мочегонным эффектом.*

* * *

При *острой респираторно-вирусной инфекции* эффективен следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить в течение 10 минут на водяной бане, затем процедить через марлю. Пить в горячем виде по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

* * *

При начинающейся *острой респираторно-вирусной инфекции* рекомендуется следующее средство:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ива (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 5–10 минут на водяной бане, затем процедить через марлю. Выпить на ночь в горячем виде 1–1,5 стакана.

* * *

При *острой респираторно-вирусной инфекции* рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить в течение

10 минут на водяной бане, затем процедить через марлю. Выпить на ночь в горячем виде.

* * *

При *острой респираторно-вирусной инфекции* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, кипятить в течение 5–10 минут на водяной бане, затем процедить через марлю. Выпить в горячем виде за один прием, лучше перед сном.

* * *

При *острой респираторно-вирусной инфекции* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ива (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Малина (сушеные плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Анис (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить в течение 5 минут на водяной бане, затем процедить через марлю. Выпить 1–1,5 стакана на ночь в горячем виде.

* * *

При *остром респираторном заболевании и респираторно-вирусной инфекции*, а также *других воспалительных процессах* рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	2 части
<i>Аир тростниковый (корень)</i>	1 часть
<i>Береза белая (почки)</i>	2 части
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	3 части
<i>Валериана лекарственная (корневище с корнями)</i>	1 часть
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	3 части
<i>Калина обыкновенная (листья)</i>	2 части
<i>Лен посевной (семя)</i>	2 части
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	2 части
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	2 части

Компоненты смешать, 2–3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать в течение 7–8 часов, затем процедить. Пить в теплом виде (слишком горячую жидкость надо охладить, налив порцию в стакан и помешивая ложкой), разделив на 3–4 приема, за 20–30 минут до еды в течение 3–5 дней.

* * *

При остром респираторном заболевании, гриппе, ангине рекомендуется следующий состав:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	2 части
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	2 части
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	1 часть
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	5 частей
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	2 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	3 части
<i>Мать-и-мачеха (трава)</i>	4 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 части
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	2 части
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	4 части

Компоненты смешать, 4–6 ст. ложек сбора насыпать в термос емкостью 0,7–1 л, настаивать 2–3 часа, затем процедить. Принимать настоем ударными дозами

в 3–4 приема в течение 3–5 дней. Затем, при нормализации состояния, перейти к обычной суточной дозе и продолжать лечение до полного выздоровления.

* * *

При *сопровождающихся кашлем простудных заболеваниях у детей* рекомендуется применять настой череды:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченную траву череды залить крутым кипятком, настаивать в течение 30–40 минут, затем процедить. Давать детям по 1 ч. ложке или 1 ст. ложке (в зависимости от возраста) 3–4 раза в день.

* * *

При *простудных и воспалительных заболеваниях* рекомендуется применять следующее средство:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Шалфей (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 0,3–0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.

Травмы, раны

При *травмах черепа с переломами костей для их лучшего сращивания* рекомендуется следующий состав:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Хохлатка полая (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1,2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 30 мл настоя 3–4 раза в день.

Примечание. В древности ремания назначалась от 404 болезней, в настоящее время незаслуженно забыта.

* * *

Для лечения *труднозаживающих ран и язв* рекомендуется применять масляные извлечения травы череды:

<i>Черода трехраздельная (трава)</i>	50 г
<i>Оливковое масло</i>	2 стакана

Измельченную траву череды залить оливковым или другим растительным маслом и настаивать на водяной бане в течение 10 минут, немного охладить и процедить, отжав траву. Полученное масло использовать в виде компрессов на больные места.

* * *

При образовании на коже ног *потертостей и трещин* рекомендуется следующий состав:

<i>Черода трехраздельная (трава)</i>	1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	1 часть
<i>Вода</i>	1 л

Измельченные травы смешать, 1 ст. ложку смеси заварить крутым кипятком, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Добавить настой в тазик с литром теплой воды и делать ванночки для ног.

На места укусов ядовитых насекомых и змей, в ожидании медицинской помощи, рекомендуется накладывать растертые листья череды.

* * *

При обморожении конечностей рекомендуется следующий состав для примочек:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лапчатка прямостоячая (корень)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 800 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем процедить. Накладывать примочки на пораженные места. В случаях тяжелого обморожения в этот состав добавить 3 ст. ложки сенной трухи, увеличив количество воды до 1 л.

* * *

При солнечных ожогах рекомендуется делать примочки с настоем череды:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1,5 стакана</i>

Измельченную траву череды заварить кипятком, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Делать примочки на обожженные места, меняя их каждые 15–20 минут в течение 1 часа.

Глава 3

ЦЕЛЕБНОЕ МОГУЩЕСТВО ВОДЫ

Во-первых, без воды вообще нет жизни, во-вторых, многие лекарственные формы из растительного сырья готовятся с использованием воды, поэтому важно, чтобы вода, которую вы в том или ином виде употребляете, была качественной.

Следует заметить, что все обменные процессы, доставку питательных веществ и удаление продуктов жизнедеятельности клеток в живых организмах осуществляет жидкостный «конвейер». И от качества его работы, которая определяется структурой, чистотой, текучестью и биологической активностью воды как основного источника энергии, полностью зависит развитие и здоровье всего живого.

Чистой природной воды на нашей Земле практически нет уже более 15 лет, как утверждает Всемирная организация здравоохранения, а в промышленных районах в неочищенной воде опасно даже стирать белье. Воды самого Байкала — богатейшего источника здоровой воды — из-за хищнического обустройства вокруг озера подвергаются загрязнению.

Чтобы использовать более или менее чистую воду, в настоящее время развита целая индустрия.

Правда, водоочистные сооружения очищают воду в основном от естественных загрязнений, удаляя лишь наиболее опасные высокомолекулярные примеси; удаление же или нейтрализация низкомолекулярных, наиболее токсичных загрязнений очистными сооружениями водоканалов, как правило, не производится. Здесь мы наблюдаем один из выразительных парадоксов так называемой цивилизации — сначала человек делает все, чтобы испортить природное богатство, а потом ищет, часто тщетно, пути исправления содеянного.

В отличие от западных стран, где в целях дезинфекции воду озонируют, у нас ее хлорируют, а это вредно для здоровья. Соединяясь с органикой, хлор образует яд, своего рода разновидность диоксиана, и хотя его мало, постепенно накапливаясь, он способствует отравлению организма. К тому же хлор вызывает коррозию труб, а потому вода, которую мы пьем, ко всему прочему еще и ржавая. И наконец, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а при примеси солей железа — бурая). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Однако одной только чистоты (в той или иной степени) воды для живого организма все-таки недостаточно. Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул. Чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать

определенную структурную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода может быть переносчиком энергии. Учитывая, что наш организм, как и все живые существа, в том числе микробы и вирусы, на две трети состоит из воды, поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к развитию заболеваний.

В природе существует около 50 видов состояния воды, которые можно отличить по форме кристалла: снежинки, сосульки, шарики и т. п. И важно знать, что биологическая информация — «память» воды — содержится как раз в кристаллических структурах. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках (разумеется, натуральных!), фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода, о которой пойдет речь чуть дальше.

Многие сегодня независимо от состояния своего организма увлекаются питьем минеральной воды. Однако минеральная вода бывает разная — в ней могут быть как неорганические, так и органические соли со щелочной или кислой реакцией, биологически активные вещества, углекислый газ, проходящий через толщу земли, она может быть подпитана электромагнитными и другими полями, поэтому каждая минеральная вода имеет свои показания и противопоказания. В ряде случаев действительно конкретная минеральная вода поможет вам улучшить обменные процессы, восстановить кислотно-щелочное равновесие, нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта и т. п. Вместе с тем, бездумное использование любой минеральной воды может ухудшить

состояние здоровья, особенно при длительном применении.

Знаменитый энтузиаст здорового образа жизни П. Брэгг после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это другим. По моему мнению, делать этого не следует, и вот почему. В естественной воде, хотя и в ничтожных количествах, есть важные для организма примеси, энергия, так называемая прана, в воде дистиллированной — ее уже нет.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но если учесть, что воду у нас очищают, как я уже сказал, с помощью хлора, то оказывается это не лучший вариант. При кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать? Нужно немного потрудиться, и у вас будет полезная вода.

Наиболее полезной считается **талая вода**, которая по своему строению, как уже говорилось, идентична физиологическому раствору, а это вся наша жидкость в организме: кровь, плазма, межтканевая, внутрисуставная, спинномозговая, внутрисуставная и др., то есть вся наша жизнь. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетку, раскрывая ее мембраны, то, что ей необходимо, и убирает из нее шлаки. Но этого мало. Надо не только приготовить талую воду, но и добавить в нее соли, лучше морской, но можно и обычной, каменной, простого помола: 1 ч. ложку соли без верха (4–5 г) на 500 мл воды, это и будет 0,9%-ный физиологический раствор, необходимый клетке.

Готовится талая вода следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, а потом оттаять и тогда уже только пить.

Однако это еще не все. В воде содержится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия). В этот момент воду надо слить, а лед выбросить, оставшуюся же воду снова заморозить на 1/2 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре остается лужица, в которой и находятся все вредные примеси, поэтому ее нужно вылить. Если вы пропустили момент с лужицей и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру. Дав немного растопиться, выливайте. Оставшуюся часть оттаивайте — и вот она, полезная вода.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь. Такую воду пьют птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней

полосе России или на Севере, это не потребует большого труда и не займет много времени.

Далее, воду перед употреблением целесообразно дополнительно очищать. Для этого в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются **магнитотроны В. С. Патрасенко**, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невозпроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. И если при замораживании вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, то при использовании магнитотронов вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу. И при проникновении воды внутрь организма через мембраны клеток грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением.

Главным в магнитотронах является то, что по структуре и градиенту они точно повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может. Доказано, что каждая клетка живого организма является генератором электромагнитного излучения, соизмеримого с линейными размерами клетки. Комбинация постоянного и переменного магнитного поля влияет на транспорт ионов через мембраны клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов),

магнитострикции (изменение объема при намагничивании) и как следствие — диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате обезвоживания организма; восстановление структурной однородности, повышение текучести (реологии) и растворяющей способности. Вот почему магнитотроны В. Патрасенко, как ни одно другое устройство подобного рода, обеспечивают нормализацию работы жидкостного «конвейера», а следовательно, и всех органов и систем организма.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами.

На 1 л обычной воды добавьте по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножиться в такой — кислой — среде, но и погибают через несколько минут.

Можно сделать и так. В воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3–5 дней. При этом нижний слой воды употреблять нельзя.

Даже болотная вода, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой.

Обеззараживает воду и 3%-ная перекись водорода (добавить 1 ч. ложку на 1–3 л воды).

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

А теперь еще раз, подробнее, коснусь вопроса значения воды для организма.

Вам наверняка приходилось слышать, как пожилые люди говорят, что им вообще не хочется пить. Можно ли это рассматривать как нормальное состояние организма? Разумеется нет! Просто в таком организме уже возникло множество проблем из-за нехватки воды в клетках.

В некоторых случаях врачи говорят, что нужно пить больше воды, не уточняя при этом, о какой воде речь: в виде чая, кофе, газированных напитков, пива и т. д. Такими советами врачи оказывают больным медвежью услугу. Подобный подход отражает элементарное незнание физиологических процессов, протекающих в организме. В этом вина не врачей, которые слепо выполняют рекомендации академических школ, диктующих правила поведения людей, исходя из своего узкопрофильного мира, что уже делает неполноценными их рекомендации.

Мне больше импонируют рекомендации известного целителя Б. В. Болотова, который советует после приема пищи, через 30 минут, взять в рот щепотку соли и вместе со слюной проглотить. По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма так же, как и его подсаливания. Кроме того, Болотов рекомендует прием крупы соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости при этом пить, что ему простительно как физику.

Другой народный целитель, П. Т. Борбат, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные

чай, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4% веса тела, не уточняя, когда ее пить. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

Конечно, мне импонирует и все то, что предлагает, я бы сказал, основоположник нового учения (давно забытого старого закона физиологии) о воде господин *Батмангхелидж*. Однако я не согласен с ним по такому важному вопросу, как разрешение пить воду во время и после еды. Это недопустимо. Сам процесс хорошего пережевывания пищи исключает ее прием.

Ученые всегда утверждали, что энергию организму поставляет пища за счет образования аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), при этом воду вообще во внимание не принимали. В действительности именно вода производит энергию, заставляя работать ионные белковые «насосы» клеточных мембран, как в турбинах электростанций, способствуя проталкиванию в клетку питательных веществ и натрия и удаляя из нее калий и продукты обмена. В насыщенном водой организме кровь обычно содержит около 94% воды, а идеальное содержание воды внутри клетки должно быть в пределах 75%. Благодаря этой разнице и создается осмотическое давление, позволяющее воде проникать в клетки.

Вода приводит в действие натриево-калиевые «насосы», вырабатывая тем самым необходимую для нормальной работы клеток энергию, которая является пусковым механизмом внеклеточного и внутриклеточного обмена. Именно кислотно-щелочное равновесие, которое должно находиться

в пределах 7,4, характеризует нейтральное состояние между кислой и щелочной средой организма, свидетельствующее о нормальном функционировании организма.

Чем больше клетка обезвожена, тем больше она зависит от энергии, образующейся от приема пищи, что способствует накоплению жира, а энергию организм получает от расхода белка и крахмалов. Не это ли является причиной тучности людей?

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями по части воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее количество в организме, как я уже говорил, должно составлять две трети от массы тела. Доказано, что в пожилом возрасте, например, потеря воды может достигать даже 3–6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Это делается для обеспечения водой, главным образом, головного мозга, в котором воды находится до 85%, а по некоторым данным даже до 92%, и потеря мозгом даже 1% воды приводит к необратимым последствиям.

Огромная роль воды для головного мозга отмечается даже у ребенка, находящегося в утробе матери. Многие, в том числе и врачи, вероятно, не задавались вопросом, почему нормальное положение ребенка там — вниз головой. Да потому, что в таком

положении улучшается кровоснабжение мозга, а от кровоснабжения мозга в этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо помнить об этом и почаще делать хотя бы «полуберезку», а в последующем и «березку», или, иначе, стойку на голове. Это помогает (на фоне употребления соли) нормализовать доставку в мозг жидкости объемом не меньше чем 1,5–2 л в сутки, в зависимости от веса тела. Только делать это в первое время следует осторожно, и время стояния на плечах или голове увеличивать постепенно, от нескольких секунд до минут.

Особенно чувствительны к недостатку воды те клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате его деятельности. Интересно, что для нормальной работы мозгу необходимо около 20% всей крови, хотя сам он по объему занимает лишь до 2% от массы тела.

Чтобы мозг мог использовать энергию, получаемую от пищи, она должна пройти множество промежуточных реакций, для чего необходимо достаточное количество воды, которая сама по себе уже является энергетическим продуктом. Кроме того, мозг омывается жидкостью, которая отличается от крови, вырабатываемой капиллярами мозга (спинномозговая жидкость содержит больше натрия и меньше калия, чем все остальные жидкости). Капилляры мозга обладают одной особенностью в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам. Этот процесс

осуществляется так называемым гематоэнцефалическим барьером. Например, многие лекарственные препараты не проникают через этот барьер, вот почему лекарства для лечения мозга требуют специфических технологий. Кстати, в СССР впервые в мире нами был создан удостоенный Государственной премии препарат фенибут, аналог гамма-аминомасляной кислоты, который, практически полностью проникая через гематоэнцефалический барьер, оказывал чудодейственный эффект, чего не удалось сделать, как мне известно, ни одному из других препаратов, кроме радиопротекторов.

При обезвоживании происходит нарушение в работе капилляров гематоэнцефалического барьера, в результате чего туда проникают вредные вещества, а это служит причиной многих неврологических расстройств, в том числе рассеянного склероза, болезни Паркинсона, Альцгеймера. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций. Вот почему мозг содержит 85% воды во всем спинномозговом канале, в то время как во всех клетках организма не больше 75%.

Почему физиологический раствор, содержащий 0,9% NaCl и напоминающий составом морскую воду, так работает? Да потому, что солей натрия в организме должно быть много, они представляют собой среду, в которой лучше идут все биоэнергетические процессы.

Без солевой добавки человеческому организму требуется гораздо больше усилий для переработки пищи, в нем труднее происходят все биохимические

реакции. Именно соль является хорошим регулятором внутренней среды организма. Все животные (лошади, коровы, овцы и др.) без соли жить не могут, и хорошие животноводы всегда об этом помнят, давая животным лизать соль.

Как уже говорилось, с обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Сухая кожа, морщины и другие внешние проявления — это не старость, а отсутствие воды в клетках. Вот почему, даже если вы не испытываете чувства жажды, не надо ждать этого момента, а надо стараться регулярно пополнять организм водой. Еще раз напоминаю, что вода — это не просто жидкость, а питательная среда для клеток, и сморщенные клетки без воды, так же как кожные покровы, выполнять свои функции нормально уже не могут.

Доказано, что к 70 годам коэффициент соотношения воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8, а потеря внутриклеточной воды отрицательно сказывается на эффективности функционирования клеток. Вот почему не надо ждать, когда появится жажда, а надо заблаговременно вводить в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится. При недостатке воды организм прилагает отчаянные усилия по поиску внутренних резервов обеспечения наиболее важных органов, то есть мозга, необходимой жидкостью — вода извлекается из стенок сосудов, что приводит к сгущению крови, уменьшению диаметра сосудов, их повышенной ломкости. И ладно бы только это. Но при сгущении крови элементы ее формулы становятся недостаточно

активны и, теряя свои межмолекулярные связи, слипаются в ассоциаты — своеобразные гроздья. Причем энергоемкость ассоциата не является суммой энергозаряженности соответствующего количества мономолекул, входящих в этот ассоциат. Отсюда удельная энергоемкость ассоциата значительно меньше, что и объясняет не только ограниченную подвижность воды, обуславливающую ее «старение», но и меньшую растворяющую способность.

Конечно, такие гроздья молекул уже не могут проникнуть через мембраны клеток, что сказывается на реологических особенностях (текучести) крови. Не в этом ли кроется причина начала атеросклеротического процесса? Вот почему использование уже упомянутых выше магнитотронов Патрасенко, по своей структуре и градиенту точно соответствующих магнитному полю Земли, устраняет это явление, тем самым восстанавливая нарушенный энергетический потенциал клеток и форменных элементов крови.

Известно, что энергия для мозга поставляется за счет сахара, но потребляем мы его в 5–6 раз больше, чем нужно мозгу. Ведь в мозг поступает только 20% крови, которая циркулирует в организме. А вот после приема подсоленной воды чувство голода притупляется, организм занят превращением воды в структурированную и энергетическую формы, на что требуется 10–20 минут. Чувство голода к вам придет только тогда, когда вы действительно ощутите необходимость в еде.

Увеличение объема воды после ее употребления приводит, в свою очередь, к уменьшению веса тела за счет выведения отежной жидкости. Известно, что

одним из бичей для здоровья человека является ожирение, которое в первую очередь связано с обезвоживанием. Вместо того чтобы пить воду, человек начинает есть. Но если организм избыточную энергию не будет тратить на физическую работу, то она отложится в жир. Ферменты же, сжигающие жир, стимулируются адреналином именно благодаря физической активности. Одним из таких ферментов, в частности, является вырабатываемая поджелудочной железой липаза, которая расщепляет жир на составляющие элементы, затем используемые мышцами и печенью. В этом-то и кроется одна из причин похудения с помощью движения на фоне приема воды с незначительным количеством соли. И будьте уверены, эффект будет гораздо выше, чем от любой разрекламированной диеты или пищевой добавки.

А вот еще наблюдение. Почему сегодня так распространен диабет II типа (который, кстати, раньше наблюдался только у взрослых, а сейчас им болеют и дети)? Детям предлагаются сладкая вода, сладкая и другая пища, стимулирующие работу поджелудочной железы с выделением инсулина, который сам по себе способствует увеличению веса, превращая сахар и углеводы в жир. Лишний сахар не только не приносит пользы, но и вреден, «ощущением» поступления его в кровь как бы обманывая поджелудочную железу, и та производит лишнюю работу, выбрасывая инсулин для поддержания нормального уровня сахара в крови. Если же при этом нет реализации сахара через физическую работу, то он превращается в жир.

Рассмотрим роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной

поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо продукции инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса, разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающей в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин, который вырабатывается с помощью воды, находящейся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется натрием, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого

обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный конвейер застаивается, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, в том числе и выработки инсулина. Как мне представляется, это одна из основных причин развития сахарного диабета, о чем я не успел сказать в своей книге «Диабет. Мифы и реальность» и что обязательно исправлю в последующих изданиях.

От обезвоживания страдают и клетки иммунной системы, при нарушении работы которых возникают так называемые иммунодефицитные заболевания. К ним относятся все хронические болезни: бронхит, астма, бесплодие, красная волчанка, склеродермия и др. Я бы отнес к ним также рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, онкологические заболевания. Это сложные заболевания, в которых задействованы все соединительнотканые структуры, где от недостатка воды наблюдаются нарушения всех биологических и энергетических процессов. Как только они «насытятся» жидкостью — устранятся факторы, вызывающие болезнь, и вместе с этим наступит выздоровление. Конечно, все это возможно только на фоне целого комплекса мероприятий, включающих личностные, социальные и экономические факторы, в которых благо человека и его здоровье ставятся на первое место.

А как на водный баланс в организме влияют лекарства? Любое лекарственное средство, как химическое вещество, требует дополнительного расхода воды, и это способствует еще большему обезвоживанию

организма. Кстати, в настоящее время абсолютно доказано, что 90% лекарств применяется без каких-либо обоснований (и лечение с их помощью затрагивает только следствие, а не причину заболеваний), что еще больше усугубляет состояние нездорового организма.

Следует иметь в виду, что даже когда организм обезвожен и нуждается в воде, пополнить ее запасы он может лишь в том случае, когда в организме есть достаточное количество соли, с помощью которой и нормализуется содержание межклеточной жидкости. Если в организме воды мало, то он пытается получить ее из пищи, в результате переработки которой образуется вода, углекислый газ и глюкоза, на что, в свою очередь, требуется жидкость, а ее и так не хватает! Обезвоживание приводит к нарушению всех функций переработки пищи, ее синтеза и доставки необходимых веществ в соответствии со спецификой функции органа по удалению отходов.

К сожалению, врачи рассматривают воду только как средство, которое растворяет и разносит различные вещества, и считают, что удовлетворить потребность в воде можно за счет любой жидкости. На вопрос, какую воду нужно пить, врачи, как правило, отвечают: любую и как можно больше. Это не совсем так. Чай, кофе, пиво, алкоголь, искусственные напитки помимо того, что содержат воду, еодержат и обезвоживающие вещества, такие как кофеин, а также различные другие химические компоненты. Доказано, что если вы употребляете указанные напитки, то из вас выходит большее количество жидкости, чем вы приняли, то есть исподволь происходит обезвоживание.

Рекомендуемый, например, врачами при простудах и повышении температуры горячий чай на самом деле приводит к еще большей потере жидкости за счет потения, хотя субъективно больной и чувствует облегчение. Для улучшения общего состояния достаточно выпить той же горячей воды с добавлением щепотки соли.

Депрессия, синдром хронической усталости, головная боль и практически любые функциональные и патологические изменения в организме начинаются с обезвоживания, недостатка воды, которая является пусковым механизмом для любых биохимических и энергетических реакций.

Теперь несколько слов об одновременном употреблении воды и пищи. Как правило, во время и после еды люди пьют — запивают пищу и заканчивают ее прием различными напитками (компот, чай, кофе и т. п.). Если бы вы знали, сколько этим причиняете себе вреда, нарушая законы Природы и особенности работы организма!

Любые жидкости можно употреблять только за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после нее. В течение дня во рту у нас выделяется около 2 л слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Она не требует никакой энергии на свою переработку. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит почти вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена. Это во-первых.

Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комоч пищи водой, вы тем

самым смываете пищеварительные соки, значительно снижая их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы. В свою очередь, кислое содержимое желудка поступает с водой в нижележащие отделы кишечника, чего в норме быть не должно. Ведь каждый участок желудочно-кишечного тракта — как цех, и начавшиеся в нем реакции в нем же должны и завершиться. Образование в двенадцатиперстной кишке и тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной вызывает брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у вас гастриты, перидуодениты, язвы и другие заболевания. Так замыкается порочный круг, и сложный механизм пищеварения окончательно расстраивается.

Если вы тщательно пережевываете пищу до того момента, пока она не потеряет специфического вкуса, то выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду, и необходимость «запивания» не возникает. Допустимо после еды 2–3 глотками прополоскать рот, а затем воду выплюнуть. Можно использовать жевательную резинку. Кстати, ее не рекомендуется жевать длительное время натошак, ведь как только ротовая полость начала работать, включается механизм переработки пищи, выделяются пищеварительные соки и т. д., но пищи-то нет. А система, которую постоянно «обманывают», уже не может активно реагировать даже на реально принятую пищу. Вот почему у детей сегодня часто нет аппетита, возникают вначале функциональные, а затем патологические изменения: гастриты, колиты и т. п.

И наконец скажу о роли воды в выведении отработанных веществ, солей. Лучше всего для этих целей, как уже говорилось раньше, использовать немного подсоленные естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талую воду. Однако следует обратить внимание вот на что. Фрукты, привезенные в Россию из других стран, срываются еще незрелыми, в дороге они как бы дозревают, но ведь процесс этот уже неестественный, в результате чего такие фрукты не содержат многих органических кислот, минералов, ферментов, теряются витамины. В то же время в спелых фруктах, овощах, особенно в их семенах, содержатся органические кислоты, в частности нуклеиновые, роль которых огромна: они являются носителями генетической информации. Нуклеиновые кислоты или их звенья содержатся в ядрах натуральных продуктов: клубнике, землянике, малине и др.

Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течение суток, и очень хорошо, если там будет плавать еще кусочек льда. Отмечено, что если начать применять талую воду с примесью соли, то примерно через несколько дней заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, повышение работоспособности, сокращение времени сна. Для устранения, например, дряблости кожи лица и шеи массируйте ее подсоленной водой с кусочками льда, а затем, смочив полотенце подсоленной водой, возьмите его двумя руками за концы и, отпуская и натягивая, ударяйте по коже подбородка, шеи, щек.

Если вы будете втирать такой раствор в кожу всего тела, то очень скоро избавитесь от боли в области сердца, различных кожных высыпаний, варикозного

расширения вен, морщин, радикулита, придет в норму кровяное давление и многое другое. После втирания нужно лечь спать, а утром, конечно после утренней гимнастики, сделать контрастное обливание — своего рода массаж тех же мелких сосудов, капилляров, от которых зависит наша жизнь.

В середине XX века, в 1958 году, А. Залмановым была высказана следующая мысль: «Не существует локальных заболеваний, болезней органов. Болен всегда человек в целом. Не существует локального лечения. Нам почти полностью неизвестно, что регулирует жизнь соединительной ткани, образующей рубцы, заживляющей наши раны после хирургического вмешательства, возмещающей утраченное вещество в органах, деформированных туберкулезом, сифилисом, алкоголизмом и другими болезнями. Нам неизвестно отношение соединительной ткани к функциям других тканей. И, однако, эта ткань, этот неутомимый восстановитель становится причиной медленного отмирания пораженных склерозом органов. Склероз легких, почечный склероз, атеросклероз, склероз печени, цирроз печени — это всегда сморщивание органов соединительной тканью».

Что же может противостоять таким грозным патологическим изменениям в организме? Вода! Только не та обычная, которая течет из крана, а должным образом подготовленная и чуть подсоленная.

Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натощак в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5–2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой;

некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3%-ную — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше, чем через 1,5–2 часа или в промежутках между едой, не позднее, чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5–2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Однако на нас действует не только та вода, которую мы в том или ином виде употребляем внутрь, но и та, которой мы пользуемся, так сказать, снаружи — это ванны, душ, баня и т. д. И вот тут неочевидными помощниками для нас оказываются целебные травы, в частности, череда. Именно растения помогают насытить воду теми полезными веществами, которые так необходимы организму. Но поговорим об этом по порядку.

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВАННЫ С ЧЕРЕДОЙ

Травяные ванны — один из самых древних способов оздоровления организма с использованием природных веществ. И этот, испытанный веками способ оздоровления организма популярен и в настоящее время. Приятная и ароматная ванна, которую можно легко и быстро приготовить, хорошо снимает усталость, успокаивает нервную систему, омолаживает и очищает кожу. Лечебные вещества трав, проникая через кожу в организм человека, способствуют его оздоровлению, улучшают самочувствие. Кроме того, травяная ванна придает телу своеобразный, тонкий аромат.

Эффективность применения ванн с гигиенической и лечебной целью объясняется, прежде всего, той огромной ролью, которую в обмене веществ и жизнедеятельности организма человека играет кожа. О роли кожи в сохранении и поддержании здоровья не следует забывать никогда. С древних времен известна поучительная история о маленьком греческом мальчике, тело которого целиком покрыли золотой краской в честь торжеств, превратив ребенка в миниатюрную золотую статую. И хотя мальчик вроде бы мог свободно дышать носом, но тело его дышать уже не могло, так как поры оказались закрытыми. В результате мальчик умер. Сегодня, подобно золотой краске из легенды, тело человека покрывается различными отложениями, нарушая естественный баланс. А ведь кожа выполняет следующие жизненно важные функции: защитные (она предохраняет организм от вредных внешних механических и

химических воздействий, от проникновения микроорганизмов); выделительные (выделяет продукты обмена, токсины, вредные вещества). Кожа обеспечивает осязание, теплорегуляцию и газообмен, выполняет эндокринные и иммунобиологические функции. И потому для поддержания здоровья так важно, чтобы кожа была чистой и нормально функционировала. Этому как раз и способствуют как банные процедуры, так и прием гигиенических и лечебных травяных ванн.

Однако здесь, как при любом способе лечения, следует соблюдать известную осторожность. Так, применение травяных ванн в гигиенических и лечебных целях противопоказано в состоянии любого острого заболевания, а также при повышенном спинномозговом давлении, отеке мозга, открытом туберкулезе легких, обширной пневмонии, миокардитах, инфаркте миокарда, коронаритах, гипертонии, острых флебитах, циррозе печени и трофических язвах. В любом случае, даже считая себя здоровым, перед началом проведения курса теплых травяных ванн лучше посетить врача и получить его рекомендации.

И еще: Одновременно с проведением лечебно-оздоровительных процедур в русской бане, принятием травяных ванн полезно также употреблять и травяные чаи— этот настоящий кладезь витаминов, микроэлементов, различных биологически активных веществ, благотворно влияющих и оздоравливающих ваш организм. О видах и способах приготовления некоторых витаминных чаев с чередой вы можете прочитать в следующей главе.

А теперь непосредственно о лечебно-профилактических ваннах и способах их приема.

Очистительные ванны при кожных заболеваниях

При *диатезе, рахите* у детей череду применяют в виде настоя для ванны:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	30 г
<i>Вода</i>	1 л

Измельченную траву череды заварить кипятком, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Настой вылить в ванну и добавить 100 г поваренной или морской соли. Температура воды в ванне 37–38 °С. Продолжительность приема ванны 10–15 минут. Кожу после ванны слегка ополоснуть теплой водой и промокнуть мягкой тканью (можно просто завернуть ребенка в мягкое полотенце). Курс лечения 10 процедур, которые проводят через день.

* * *

При *диатезе* рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	1 часть
<i>Лаванда (трава)</i>	1 часть
<i>Аир (корень)</i>	1 часть
<i>Тимьян (трава)</i>	1 часть
<i>Розмарин (листья)</i>	1 часть

Компоненты смешать, залить 1 л крутого кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить и вылить в ванну, довести температуру воды до 37–38 °С, принимать ванну в течение 15 минут, через день.

* * *

При *диатезе* рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Дуб (кора)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, настаивать в 1 л холодной воды 10–12 часов. Затем довести до кипения, процедить и вылить настой в ванну (для детской ванны 10 л воды, температура 37–38 °С). Принимать ванну в течение 15 минут, через день.

* * *

При всех видах локальных, зудящих *дерматозов* рекомендуется использовать местные ванны (например, для конечностей; сидячие ванны при зуде промежности у больных сахарным диабетом, при геморрое). При зуде в области спины, шеи, подмышечной и паховой областях можно рекомендовать аппликации распаренной травы череды или компрессы с крепкими настоями травы. При нейродермитах, сопровождающихся выраженным зудом, настой череды применяют в виде аппликаций с местно анестезирующими веществами (новокаин, анестезин). При мокнущих диатезах у детей смачивают ткань отваром череды и накладывают на кожу, меняя примочки 5–6 раз в день. При явлениях воспаления примочки применяют холодными.

* * *

При *различных формах зудящих дерматозов* (*атопический дерматит, экзема, нейродермит,*

себорей, крапивница) рекомендуется еженедельно принимать общую ванну с настоем череды:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	200 г
<i>Вода</i>	2 л

Измельченную траву череды залить горячей водой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем процедить, отжав траву, и вылить настой в ванну с температурой воды 38 °С. Продолжительность приема ванны 20–30 минут. После ванны кожу лучше не вытирать, можно слегка промокнуть мягкой тканью. Курс лечения 10–15 процедур.

* * *

При *тяжелых дерматитах* рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	20 г
<i>Крапива (листья)</i>	20 г
<i>Берёза (почки)</i>	15 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	15 г
<i>Календула (цветки)</i>	15 г
<i>Зверобой (трава)</i>	15 г

Компоненты смешать, 6 ст. ложек залить 3 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Подготовленный настой вылить в ванну с температурой воды 38 °С. Продолжительность приема ванны 20 минут. После ванны кожу не вытирать, можно слегка промокнуть мягкой тканью. Курс лечения 10–15 процедур.

* * *

При *золотухе* рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	1 ст. ложка
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 ст. ложки
<i>Клевер луговой красный</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси залить 3 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Подготовленный настой вылить в ванну с температурой воды 38 °С. Продолжительность приема ванны 20 минут. После ванны кожу не вытирать, можно слегка промокнуть мягкой тканью. Курс лечения 10–15 процедур.

Одновременно рекомендуется пить по 30 мл такого настоя 7 раз в день.

* * *

При *золотухе, туберкулезе кожи* рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	1 ст. ложка
<i>Астрагал шерстисто-цветковый (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Золототысячник (трава)</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси залить 3 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Подготовленный настой вылить в ванну с температурой воды 38 °С. Продолжительность приема ванны 20 минут. После ванны кожу не вытирать, можно слегка промокнуть мягкой тканью. Курс лечения 10–15 процедур.

Одновременно рекомендуется пить по 30 мл такого настоя 7 раз в день.

При *туберкулезе кожи, золотухе* рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Чистотел большой (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	1 ст. ложка
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 ст. ложки
<i>Татарник колючий (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Астрагал шерстисто-цветковый (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Клевер луговой красный</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси залить 3 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Подготовленный настой вылить в ванну с температурой воды 38 °С. Продолжительность приема ванны 20 минут. После ванны кожу не вытирать, можно слегка промокнуть мягкой тканью. Курс лечения 10–15 процедур.

Кроме того, кашицу от использованной смеси можно накладывать на пораженные места в виде фитопликаций — на 10–20 минут, затем смыть теплой водой и промокнуть мягкой тканью.

Одновременно рекомендуется пить по 25 мл такого настоя 7–8 раз в день.

При *потливости ног* рекомендуется делать ванночки с чередой:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Ромашка (цветки)</i>	1 ст. ложка
<i>Вода</i>	1 л

Измельченную траву череды и цветки ромашки залить кипятком и настаивать 20 минут, затем процедить

и вылить в таз. Каждый вечер делать ванночки для ног на 20 минут, ног после ванны не вытирать, а дать воде стечь и высохнуть. Такие ванночки помогают не только от потливости, но и от усталости и отечности ног.

Общеукрепляющие и нормализующие обмен веществ ванны

Для повышения защитных сил организма, регуляции обмена веществ и избавления от лишнего веса рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	<i>100 г</i>
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>100 г</i>
<i>Ромашка пахучая (трава)</i>	<i>60 г</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>60 г</i>
<i>Чабрец ползучий (трава)</i>	<i>40 г</i>

Чтобы приготовить отвар на общую ванну для взрослого, нужно взять 500–700 г высушенных и измельченных трав смеси или 2,5–3,0 кг натурального сырья на 8–10 л холодной воды. Количество сырья на ванну для ребенка — 200–300 г. Дозировку можно изменять в зависимости от самочувствия.

Сырье залить водой в эмалированной посуде (ведре, баке) и довести состав до кипения. Настаивать еще в течение 40–50 минут. Настой процедить. Влить его в ванну (только эмалированную) и долить водой до нужного объема. Продолжительность принятия ванны 15–20 минут. Температура воды 36–39 °С. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом.

Принимать такие ванны надо 1–2 раза в неделю. Они способствуют общему оздоровлению, регулируют обмен веществ.

* * *

Для регуляции обмена веществ рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	80 г
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	40 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	100 г
<i>Ромашка пахучая (трава)</i>	80 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	80 г
<i>Чабрец ползучий (трава)</i>	80 г
<i>Спорыш (трава)</i>	60 г

Для приготовления общей ванны для взрослого нужно взять 500–700 г высушенных и измельченных трав смеси или 2,5–3,0 кг естественного сырья на 8–10 л холодной воды; количество сырья на ванну для ребенка — 200–300 г.

Сырье залить водой в эмалированной посуде (ведре, баке) и довести состав до кипения. Настаивать еще в течение 40–50 минут. Настой процедить. Влить его в ванну (только эмалированную) и долить водой до нужного объема. Продолжительность принятия ванны 15–20 минут. Температура воды 36–39 °С. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом. Принимать ванны надо 1–2 раза в неделю.

* * *

Для регуляции обмена веществ рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Черёда трёхраздельная (травя)</i>	60 г
<i>Душица обыкновенная (травя)</i>	60 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	60 г
<i>Лапчатка гусиная (травя)</i>	60 г
<i>Медуница (травя)</i>	100 г
<i>Берёза (листья)</i>	60 г

Для приготовления общей ванны для взрослого нужно взять 500–700 г высушенных и измельченных трав смеси или 2,5–3,0 кг естественного сырья на 8–10 л холодной воды; количество сырья на ванну для ребенка — 200–300 г.

Сырье залить водой в эмалированной посуде (ведре, баке) и довести состав до кипения. Настаивать еще в течение 40–50 минут. Настой процедить. Влить его в ванну (только эмалированную) и долить водой до нужного объема. Продолжительность принятия ванны — 15–20 минут. Температура воды 36–39 °С. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом. Принимать ванны надо 1–2 раза в неделю.

* * *

Для регуляции обмена веществ рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Черёда трёхраздельная (травя)</i>	100 г
<i>Чабрец ползучий (травя)</i>	100 г
<i>Спорыш (травя)</i>	100 г
<i>Фиалка трёхцветная (травя)</i>	80 г
<i>Лопух большой (корень)</i>	80 г
<i>Ромашка пахучая (травя)</i>	60 г
<i>Чистотел большой (травя)</i>	80 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	60 г
<i>Смородина черная (ветки с листьями)</i>	80 г

<i>Калина обыкновенная (ветки)</i>	80 г
<i>Багульник болотный (травы)</i>	80 г
<i>Береза (листья)</i>	60 г

Для приготовления общей ванны для взрослого нужно взять 500–700 г высушенных и измельченных трав смеси или 2,5–3,0 кг естественного сырья на 8–10 л холодной воды; количество сырья на ванну для ребенка — 200–300 г.

Сырье залить водой в эмалированной посуде (ведре, баке), довести состав до кипения и кипятить 10 минут. Настаивать еще в течение 40–50 минут. Настой процедить. Влить его в ванну (только эмалированную) и долить водой до нужного объема. Продолжительность принятия ванны 15–20 минут. Температура воды 36–39 °С. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом. Принимать ванны надо 1–2 раза в неделю.

* * *

Для регуляции обменных процессов, снижения веса рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Черёда трехраздельная (травы)</i>	1 часть
<i>Душица (травы)</i>	1 часть
<i>Береза (молодые веточки с листьями)</i>	1 часть
<i>Крапива двудомная (травы)</i>	1 часть
<i>Лапчатка гусиная (травы)</i>	1 часть
<i>Лопух большой (корневище с корнями)</i>	1 часть
<i>Овес (цветущие верхушки)</i>	1 часть
<i>Одуванчик (все растение)</i>	1 часть

Взять 250–300 г смеси и столько же сенной трухи. Сырье залить водой в эмалированной посуде (ведре, баке), довести состав до кипения и кипятить 10 минут.

Настаивать еще в течение 40–50 минут. Затем настой процедить. Влить его в ванну (только эмалированную) и долить водой до нужного объема. Продолжительность принятия ванны 15–20 минут. Температура воды 36–39 °С. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом. Принимать ванны надо 1–2 раза в неделю.

Эта ванна оказывает общеукрепляющее действие, регулирует и стимулирует обмен веществ в организме. Ванна также помогает при ожирении.

* * *

Для регуляции обменных процессов, снижения веса рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	500 г
<i>Береза повислая (листья)</i>	500 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	500 г
<i>Лопух большой (корни)</i>	500 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	500 г

Залить 300 г измельченной смеси 5 л кипятка, кипятить 7 минут на медленном огне, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Вылить в ванну с температурой воды 37 °С, принимать ванну в течение 10–15 минут. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом.

Успокаивающие ванны при бессоннице

При бессоннице рекомендуется принимать ванны с отваром череды:

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	1 кг
<i>Вода</i>	3–4 л

Залить череду холодной водой, через 5–10 минут поставить на огонь и кипятить 15 минут, дать настояться еще 10 минут и процедить. Влить в ванну с температурой воды 37 °С, наполненную водой до половины. Продолжительность приема ванны 20–30 минут. Принимать ванну перед сном.

* * *

При бессоннице рекомендуется следующий состав для приготовления ванны:

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	100 г
<i>Лаванда (трава)</i>	100 г

Залить травы холодной водой, поставить на огонь и нагревать в течение 10 минут, затем дать настояться еще в течение 40 минут, процедить и вылить отвар в ванну с температурой воды 37 °С, наполненную водой до половины. Продолжительность приема ванны 20–30 минут. Принимать ванну перед сном.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДУШ

Как уже говорилось выше, не всем людям по состоянию здоровья рекомендуется ванна. Однако каждый может принимать душ. Температуру воды для душа необходимо подбирать по ощущению приятности: в этом случае нервная система не будет перевозбуждаться. Заканчивать купание нужно прохладным или холодным душем, если состояние здоровья позволяет это. Холодная вода сужает расширенные поры, освежает и закаляет организм. Однако людям с больным сердцем и неправильным кровообращением холодный душ не рекомендуется, только контрастный душ: тепло — прохладно.

У купания под душем есть преимущество перед купанием в ванне — оно быстрее снимает усталость. Очень полезно принимать контрастный душ: 1 минуту — горячий душ и 10 секунд — холодный. Эта процедура повторяется несколько раз и заканчивается холодным душем.

Для стимулирования кровообращения во время приема душа рекомендуется растереть тело жесткой махровой мочалкой или щеткой.

Вода помогает сохранить красоту и молодость тела. А добавление травяных обливаний после принятия душа оказывает еще и лечебный эффект.

Например, при *крапивнице, диатезе, аллергии, аллергических дерматитах* рекомендуется следующий состав для обливания:

<i>Черёда трехраздельная (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Полынь горькая (травя)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Тысячелистник (травя)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси залить 3 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. После купания с мягким мылом нужно облиться этим отваром, затем укрыться простыней и лечь в постель не вытираясь. Для подобного обливания подойдут и те рецепты, которые приводились выше.

Глава 4

ЧТО ПИТАЕТ, А ЧТО УГНЕТАЕТ

В этой главе мне хочется уделить внимание очень важной сфере нашей жизни. Речь пойдет о том, что нас питает — насыщает полезными веществами, дает силу и бодрость.

Известно, что древние целители придавали большое значение тому, чтобы в рационе людей преобладала растительная пища. Почему? Потому что они знали вот что: «Если вареная, печеная и жареная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом, то растительная пища, наоборот, обладает своего рода магнитными свойствами выметать все, попадающее на ее пути к заднему проходу». По утверждению древних русских лекарей, почти все болезни и преждевременная смерть людей происходят главным образом от недопустимых смесей в пище и, в конечном счете, от засорения и деформации толстой кишки.

Итак, спасение организма от засорения — зеленая кухня Природы. Здесь есть все, что нужно человеку для жизни, а главное — для здоровья. Существует утверждение, что российские леса и болота — это чудесный огород-самобранка (простите за каламбур).

Действительно, все, что в нем произрастает, можно с полным правом отнести к натуральным продуктам питания, богатым витаминами, микроэлементами (марганец, медь, бор, селен и др.) и веществами, благоприятно действующими на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, а также желудочно-кишечного тракта. Для горожан (да и не только) вся эта лесная зелень с избытком восполняет нехватку витаминов в культурных овощах, которые после длительного хранения и тепловой обработки почти полностью теряют свои ценные вещества.

Дикорастущие травы исстари известны людям, а у многих народов они до сих пор пользуются большой популярностью. Так, в Западной Европе листья одуванчика, первоцвета весеннего, медуницы являются необходимым и полезным деликатесом. В Японии, например, делают всевозможные блюда из листьев лопуха, а в Англии пекут кексы с пижмой. В русской национальной кухне дикая зелень также занимает достойное место. В народном календаре — святцах — есть даже особый день «Мавра — зеленые щи», который приходится на 3 мая по старому стилю и 16 мая по новому. В этот день на столе в изобилии появлялись щи и борщи, приготовленные из весенней зелени. Современному человеку не стоит отказываться от дикорастущих съедобных трав и тем более пренебрегать ими. Их, скорее, надо рассматривать как необходимый компонент повседневных блюд, как естественную витаминную добавку, существенно влияющую на качество жизни. В некоторых случаях дикорастущими травами можно и нужно разнообразить и заменять блюда традиционной

обычной кухни. Особенно это полезно ослабленным болезнями и телесными недугами людям, то есть... практически всем.

Древнерусский литературный памятник XI века «Изборник Святослава» включает: «... В овоще суть силы велики». А «овощем» в ту пору были не столько огородные культуры в современном понимании, сколько дикорастущая зелень, известная людям с древнейших времен. И хотя череда, судя по справочной литературе, занимает скромное место в зеленом меню, но, тем не менее, и она нашла свою нишу. Еще в старину череду подмешивали в хлеб и другую выпечку, добавляли в зеленые щи и борщи. Достойное место занимает череда в ассортименте лечебно-профилактических и витаминных травяных чаев.

ПОЛИВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ И ВИТАМИННЫЕ ЧАИ С ЧЕРЕДОЙ

Травяные чаи — это не просто оздоровительный или лечебный напиток. По своему составу они фактически являются продуктом питания, так как содержат массу биологически активных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов, органических кислот и т. п. Целебным же в травяных чаях является даже сам ароматический букет напитков, конечно, если чай правильно подобран и умело заварен.

Для заварки травяного чая можно использовать листья, цветки, стебли, плоды и корни лесных, болотных и луговых растений, перечень которых очень велик. Для приготовления поливитаминных напитков можно использовать произвольный набор из трех или более листьев, трав, плодов.

Особенно эффективны и ценны травяные чаи как средство профилактики различных заболеваний и насыщения организма полезными веществами, витаминами. Кроме того, многие травяные чаи обладают антимикробными свойствами. Ценность травяных чаев состоит также в том, что они не содержат возбуждающих веществ, которые небезобидны для организма человека, особенно при злоупотреблении и тем более для людей с нарушениями нервной и сердечно-сосудистой систем. Витаминные травяные чаи очень полезны для детей любого возраста. Однако чтобы максимально использовать все целебные свойства травяного чая, рекомендуется пить его свежим, не доливать (если только не указано в рецепте) воду, не оставлять на завтра.

В настоящее время многие начинают задумываться о правильном образе жизни. И самый простой способ проявить уважение к своему организму как целостной гармоничной системе — это начать регулярно пить витаминные и общеоздоровительные травяные чаи и напитки. Их не заменят никакие самые дорогие и высокоочищенные синтетические витамины.

И наконец самый лучший витаминный чай — это чай, приготовленный из трав, собранных своими руками. А потому важно хорошо знать правила сбора, переработки и хранения трав (*см. Приложение*). И еще, уж не считите меня моралистом, но, заготавливая травы, нельзя опустошать все вокруг, необходимо всегда оставлять на месте сбора часть травы для ее возобновления. Нельзя вырывать траву с корнем, буквально всю подряд — это варварство. И такое отношение не принесет вам пользы. Знаете,

как в старину собирали травы? С поклоном, с прощением, с любовью.

При ссоре листьев (земляника, малина, ежевика, костяника и т. п.) нужно срезать лишь несколько листков с ветки; если же собирают цветущую часть, то оставляют некоторые растения с цветами для созревания семян (зверобой, душица, мята, чабрец и т. п.). Цветки таких растений, как шиповник, липа, жасмин и др., собирают только полностью распустившимися. Листья черной смородины, ежевики, малины, морошки, костяники, кипрея (иван-чая) собирают только тогда, когда они полностью развернулись.

Плоды, ягоды надо собирать только созревшие.

Заготавливать траву необходимо в сухую погоду, как только сошла роса. Лучшее время сбора — начало цветения или полное цветение растения. Сушат траву под навесом, на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, не допуская ее загнивания. Почерневшую траву употреблять нельзя. Траву, содержащую эфирные масла (тимьян, душица, аир и т. п.), сушат медленно, при температуре 30–35 °С. Траву, содержащую гликозиды (горицвет, пижма, мята перечная, зверобой, мать-и-мачеха и т. п.), сушат при температуре 50–60 °С (в сушилке). Плоды шиповника, барбариса, черной смородины, рябины обыкновенной и т. п., которые содержат много витамина С, нужно сушить в сушилке при температуре 80–90 °С.

Сушеные листья и плоды надо хранить в бумажных пакетах или матерчатых мешочках, каждый вид растения отдельно. Можно также хранить их в стеклянных или керамических банках с крышками.

На мешочке или банке должна быть этикетка с указанием наименования травы и времени сбора.

И еще несколько слов — об *искусстве* пить чай. Я не оговорился. Пить чай — это действительно искусство, о чем мало кто задумывается. У нас ведь как пьют чай? На работе, чтобы заполнить паузу, на бегу, или после плотной еды, или с конфетами, пирожными. А вот, например, на Востоке принято пить чай за час до еды или через два часа после нее, без приправ и сладкого. Считается, что в результате потребления сладкого чая происходит истощение организма, а после окончания действия возбуждающих веществ чая наступает вялость и апатия. Было бы неплохо выработать привычку следовать восточной традиции чаепития.

А теперь рецепты некоторых витаминных чаев и лекарственных напитков с чередой.

* * *

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты хорошо измельчить и перемешать, 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10–20 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке (делать пару глотков) за 15–20 минут до еды.

* * *

<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Смесь можно взять и в произвольной комбинации, по вкусу. Компоненты тщательно перемешать,

измельчить, заварить, как чай, дать настояться примерно 10 минут. Пить ежедневно вместо обычного чая, лучше без сахара и сладких добавок, в крайнем случае, с ложечкой меда вприкуску.

* * *

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Облепиха (плоды)</i>	<i>3 ч. ложки</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>2 ч. ложки</i>

Компоненты тщательно перемешать, измельчить. Взять 4 ст. ложки смеси, заварить 1 л кипятка, дать настояться в течение 30 минут. Выпить напиток горячим в течение дня.

* * *

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Облепиха (плоды)</i>	<i>3 ч. ложки</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Компоненты тщательно перемешать, измельчить. Взять 2 ст. ложки смеси, заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 20 минут, затем процедить. Пить напиток теплым.

* * *

<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вишня (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Малина (ягоды)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты тщательно перемешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 30 минут, затем процедить (или налить чай в чашку через ситечко). Пить как чай в течение дня, лучше без сахара.

* * *

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Рябина черноплодная (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Малина (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ежевика (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты тщательно перемешать. Взять 5 ст. ложек смеси, залить 1 л кипятка в термосе, настаивать в течение ночи. Со следующего утра пить горячим в течение дня, как обычный чай.

* * *

<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Рябина черноплодная (плоды)</i>	<i>3 ч. ложки</i>
<i>Облепиха (плоды)</i>	<i>3 ч. ложки</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Малина (плоды)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Ежевика (плоды)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Вишня (плоды)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Полынь (трава)</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Компоненты смешать. Взять горсть смеси, залить 1 л крутого кипятка (родниковой воды), кипятить 10 минут (лучше на водяной бане), затем, укутав, дать настояться в течение 40 минут, после чего процедить.

Дать остынуть, пить как витаминный напиток в течение дня. Это рецепт сибирских лекарей.

* * *

<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Боярышник (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Малина (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Ежевика (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Вишня (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Золототысячник (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать. Взять 4–5 ст. ложек сбора, залить 1 л крутого кипятка, дать настояться в термосе в течение ночи, затем процедить. Пить напиток теплым или охлажденным в течение дня.

КОКТЕЙЛИ ЗДОРОВЬЯ С ЧЕРЕДОЙ

<i>Черёда трёхраздельная (настой)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Морковный сок</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Апельсиновый сок</i>	<i>от 0,5 шт.</i>
<i>Мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Смешать в миксере свежееотжатые соки с настоем череды и медом. Такой напиток очень полезно пить на завтрак — он зарядит бодростью и придаст сил.

* * *

<i>Черёда трёхраздельная (настой)</i>	<i>0,25 стакана</i>
<i>Сок сельдерея</i>	<i>0,25 стакана</i>
<i>Сок лимона</i>	<i>от 1 шт.</i>
<i>Яичный желток</i>	<i>1 шт.</i>

Взбить в миксере желток, добавить к нему свежесжатые соки и настой череды, еще раз смешать и сразу выпить. Превосходный напиток для поддержания организма в тонусе.

* * *

<i>Черда трехраздельная (настой)</i>	<i>0,25 стакана</i>
<i>Молочная сыворотка</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Грецкие орехи (ядра)</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Мед</i>	<i>2 ч. ложки</i>

Смешать в миксере молочную сыворотку и настой череды с медом. Орехи порубить и добавить в напиток, все еще раз взбить.

* * *

<i>Черда трехраздельная (настой)</i>	<i>0,25 стакана</i>
<i>Пахта</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Овсяные хлопья (мелкие)</i>	<i>0,5 ст. ложки</i>
<i>Мед</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Мята (мелко рубленая)</i>	<i>2 листика</i>

Овсяные хлопья залить холодной пахтой, довести до кипения при периодическом помешивании, затем охладить (можно не заваривать, а лишь дать хлопьям набухнуть в пахте). Смешать с настоем череды и медом, рубленой мятой и взбить в миксере.

Глава 5

ЧЕРЕДА НА УЧАСТКЕ

Писатель Владимир Алексеевич Солоухин сделал как-то интересное наблюдение: «Сорная трава отлично растет там, где мы ее стараемся уничтожить, но на приготовленных для нее грядках, несмотря на все наши заботы, зачастую одни только... ярлыки с названиями...». Размышляя над этим высказыванием (а в нем есть большая философская, да и житейская подоплека), попробуем все-таки справиться с этой задачей — приручить дикое растение. Не буду в который раз доказывать, что это очень мудро и удобно — иметь живую аптечку на грядке. Дело, конечно, на любителя, кому-то хочется возиться (посадить дерево, построить дом, вырастить сына...), а кому-то нет, потому что в аптеке все травы продаются — чего проще, пошел и купил. Кто хоть раз хоть что-нибудь вырастил, тот знает, можно ли сравнивать свое и покупное. Ну, а кто нет — тот и не поймет. Просто расскажу об основных правилах, которые нужно соблюдать для успешного выращивания своей череды.

Череда относится к растениям, которые довольно легко приживаются на садовом или приусадебном участке. Можно попробовать развести череду также и на балконе. Прежде всего важно помнить,

что череда — растение умеренного климата, активно влаголюбиво. При недостатке влаги череда расти будет, но как карлик — ростом 3–5 см с 1–2 парами листьев и только одним соцветием. Именно по причине влаголюбивости под культуру череды рекомендуется отводить пониженные, увлажненные участки земли, так как череда лучше всего развивается на почвах, верхний слой которых длительное время сохраняет влагу и не образует почвенной корки (верхние суглинки и супеси). Это, кстати, удобно, так как обычно такие участки «простаивают» как раз по причине переувлажненности.

Череда размножается семенами, которые лучше всего высевать под зиму. Посев проводят рядовым способом при ширине междурядий 45–60 см и глубине заделки 2–3 см. Прорастать семена начинают уже при 2–3 °С.

Сеют череду осенью или ранней весной. При весеннем посеве семена предварительно стратифицируют в течение двух месяцев. Дело в том, что при посеве сухими семенами всходы появляются медленнее, чем при посеве стратифицированными семенами. Стратификация — это выдерживание семян труднопрорастающих растений во влажной среде (песке, торфе, мхе) при температуре от 1–5 °С (дома это, например, можно сделать в холодильнике на нижней полке) или под снегом для ускорения их прорастания.

Урожай сырья при подзимнем и весеннем посевах стратифицированными семенами получается в 3 раза выше, чем при посеве весной сухими семенами.

Для поддержания посевов в чистом от сорняков и рыхлом состоянии необходим тщательный и своевременный уход: прополка и рыхление посева.

Появление всходов растянуто на 15–21 день. Цветет череда с июня до сентября, плоды созревают в сентябре-октябре.

Заготавливая траву череды, берут верхушки стеблей и боковых ветвей. Для этого траву или листья длиной до 15 см срезают или ощипывают в фазе вегетации до образования бутонов, в первой половине июня, срезая их ножом. В более поздние сроки собирают только боковые побеги. Сырье очищают от грубых цветonoсных стеблей.

Сушат в тени под навесами, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях или сушилках при температуре 40–45 °С, расстилая тонким (5–7 см) слоем на мешковине, брезенте, бумаге. В начале сушки сырье следует ежедневно переворачивать. Конец сушки определяют по ломкости черешков и стеблей. При искусственной сушке допускается температура до 35–40 °С.

Хранят заготовленную траву череды в сухих, проветриваемых помещениях. По ГОСТу срок хранения сырья 2 года.

Приложение 1

КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Сырье (время сбора)

- Соплодия ольхи (январь, февраль);
- Почки березы (март, апрель);
- Почки сосны (март, апрель);
- Кора дуба (апрель, май);
- Кора калины (апрель, май);
- Кора крушины (апрель, май);
- Листья брусники (апрель, май, сентябрь, октябрь);
- Листья толокнянки (апрель, май, сентябрь, октябрь);
- Листья земляники лесной (май, июнь);
- Листья ландыша майского (май, июнь);
- Листья мать-и-мачехи (июнь, июль);
- Листья подорожника большого (июнь, июль);
- Листья вахты трехлистной (июнь, июль);
- Листья крапивы двудомной (июнь, июль, август);
- Листья черники (май, июнь);
- Трава багульника болотного (август, сентябрь);
- Трава душицы обыкновенной (июль, август);
- Трава зверобоя продырявленного (июнь, июль, август);
- Трава ландыша майского (апрель, май);
- Трава череды трехраздельной (июнь, июль);
- Трава пустырника сердечного (май, июнь);
- Трава тысячелистника (май, июнь, июль);
- Трава полыни горькой (май, июнь, июль);
- Трава пастушьей сумки (май, июнь);
- Трава фиалки трехцветной (май, июнь, июль);
- Трава хвоща полевого (июнь, июль);
- Трава чистотела большого (апрель, май, июнь);

Трава чабреца ползучего (апрель, май, июнь);
Трава сушеницы топяной (июнь, июль);
Трава горца перечного (июнь, июль);
Трава горца почечуйного (июнь, июль);
Трава горца птичьего (июнь, июль);
Цветки бессмертника песчаного (май, июнь, июль);
Цветки василька синего (май, июнь);
Цветки ромашки аптечной (май, июнь);
Цветки ромашки душистой (май, июнь);
Соцветия липы сердцевидной (май, июнь);
Цветки пижмы обыкновенной (июнь, июль);
Цветки боярышника колючего (апрель, май);
Плоды боярышника кроваво-красного (июль, август, сентябрь);
Плоды жостера слабительного (июль, август, сентябрь);
Плоды малины обыкновенной (июнь);
Плоды рябины обыкновенной (август, сентябрь);
Плоды черемухи обыкновенной (июнь, июль);
Плоды черники (июнь, июль);
Плоды можжевельника обыкновенного (август, сентябрь);
Плоды шиповника (июль, август); Плоды клюквы четырехлепестной (март, август, сентябрь);
Корни алтея (август, сентябрь);
Корневища аира (июнь, июль, август, сентябрь);
Корневища с корнями валерианы лекарственной (август, сентябрь);
Корневища змеевика (июль, август);
Корневища и корни девясила высокого (июль, август, сентябрь);
Корневища и корни кровохлебки лекарственной (июль, август);
Корневища лапчатки прямостоячей (июнь, июль, август);
Корни одуванчика лекарственного (июль, август);
Корневища с корнями чемерицы (август, сентябрь);
Чага (январь, февраль, март, сентябрь, ноябрь, декабрь).

Приложение 2

ПРАВИЛА СБОРА, СУШКИ И ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

Общие правила сбора. Биологически активные вещества у растений в разные стадии вегетации содержатся в неодинаковом количестве. Поэтому лекарственные растения следует собирать в то время, когда в них содержится самое большое количество этих активных лечебных веществ. Накопление их в надземных частях растения начинается с периода цветения до образования плодов, в подземных органах растения это совпадает с концом вегетационного периода (осенью, весной). Вегетационные стадии одного и того же растения зависят от зоны страны, в которой произрастает данный вид, климатических особенностей, рельефа местности. Кроме того, в зависимости от погодных условий сроки цветения растений колеблются по годам.

Фенологические наблюдения показали, что календарь сбора растений для каждой местности должен быть свой. Как запоздалый, так и преждевременный сбор растений может дать сырье, непригодное для лекарственных целей.

При заготовке растений следует заботиться о том, чтобы запасы их не уничтожать. Поэтому при заготовке однолетних растений, которые размножаются семенами, необходимо часть их оставлять для созревания семян.

Надземную часть растений, которые размножаются от корней, можно срезать полностью, не повреждая последних. При сборе корней, корневищ, клубней следует часть их оставлять для размножения. Растения, включенные в Красную книгу, сбору не подлежат.

Лекарственное сырье заготавливают только в хорошую, сухую погоду, когда растения обсохнут от росы или дождя. Растения, покрытые влагой, медленно высыхают, меняют натуральную окраску и портятся. В лекарственном сырье недопустимы примеси посторонних трав. Нельзя также собирать растения, поврежденные насекомыми или грибными болезнями, заплесневелые и мятые. Собранные растения тщательно сортируют, удаляя посторонние примеси, омертвевшие и загнившие части. Сборщики должны знать заготавливаемые растения. Редкие из них следует выращивать на грядках, в садах и огородах. Все работы, связанные со сбором лекарственных растений, требуют точности, аккуратности и чистоты.

Листья (Folia) собирают вполне развившиеся, зеленые, не поврежденные насекомыми и не пораженные заболеваниями, а также непоблекшие. Толстые, сочные черешки, которые замедляют сушку листьев и содержат мало биологически активных веществ, удаляют.

Цветки (Flores) собирают в начале цветения. Заготавливают вполне распустившиеся цветки, но не отцветающие. Собирают их в сухую погоду. Сортировать и обрабатывать цветки можно до и после сушки. Из собранных цветков тщательно удаляют другие примеси, особенно тех растений, цветки которых очень схожи, а также почерневшие и побуревшие. Повышенная измельченность цветков снижает качество сырья. Цветки сушат сразу же после сбора.

Траву (Herbae), надземные части растения (покрытые листьями и цветоносные стебли травянистых растений)

собирают в начале цветения. У растений с жесткими стеблями собирают отдельные листья, цветущие верхушки. Растения, которые имеют толстые корни с большим запасом действующих веществ, такие как чистотел, одуванчик и др., заготавливают вместе с корнями. Перед сушкой траву тщательно просматривают, удаляют случайно попавшие ядовитые, нелекарственные и сходные с данным видом растения. Пожелтевшие и почерневшие листья и растения выбрасывают. Для сушки на 1 м² площади размещают 1–2 кг сырья. Чтобы трава сохла быстро и согревалась (прела), ее часто перемешивают.

Плоды и семена (Fructus et semina) собирают только зрелыми. После сушки их отсеивают от пыли и посторонних примесей. У растений с неодновременно распускающимися соцветиями созревание плодов происходит неодновременно. У таких растений (тмин, кориандр, укроп и др.) срезают верхушки в то время, когда половина плодов созревает. Растения связывают в пучки и подвешивают для дозревания в сухом месте.

Корни и корневища (Radix et rhizoma), клубни (Tuber) и луковицы (Vulbus) заготавливают осенью, когда надземная часть растения уже отмирает, или ранней весной. Их очищают от земли, выбрасывают испорченные (подгнившие), тщательно моют в холодной воде, дают обсохнуть на открытом воздухе и сушат. Если корни не толстые, их оставляют целиком. Толстые разрезают на куски длиной 5–10 и шириной 1–1,5 см. У двулетних растений корни собирают на первом году жизни, осенью.

* * *

Заготовленные лекарственные растения укладывают рыхло, чтобы они не согревались, и провяливают. Нельзя оставлять растения на ночь в таре или в кучках. Тара для сбора растений должна быть совершенно чистой, сухой

и без запаха. В одну тару вкладывают только один вид растений.

Сушка приостанавливает работу ферментов растения и сохраняет при этом действующие лекарственные вещества, поэтому очень важно правильно организовать ее. Многие виды растений сушат после сбора при температуре от 40 до 50 °С. Эфирно-масличные растения необходимо сушить медленно, тонким слоем, при температуре 30–35 °С. Части растения, не содержащие эфирные масла или красящие вещества (семена, корни, некоторые плоды), можно сушить под открытым небом. Зеленые части растений, у которых солнечные лучи разрушают хлорофилл, сушат только в тени. Особого внимания требует сырье, содержащее гликозиды, которые легко подвергаются воздействию ферментов и быстро разрушаются. Кроме специальных сушилок, для сушки лекарственного сырья можно использовать любые помещения, хорошо нагреваемые солнцем и проветриваемые.

При сушке большое значение имеет вентиляция помещений. Сочные плоды (ягоды) в небольших количествах можно сушить в русской печи (при температуре от 40–60 °С). При массовой заготовке сырья можно использовать стационарные сушилки. Бывает, что отдельные части растения высыхают неравномерно. Чтобы не допустить заплесневения и порчи сырья, процесс следует продолжать до полного высыхания всех частей растения. Более тонкие части его могут пересыхать. При упаковке такое сырье измельчается (перетирается). Поэтому его надо оставить на ночь в помещении и сбрызнуть водой. После этого сырье становится мягче и не измельчается при упаковке. При сушке выход его колеблется в широких пределах. Если свежесобранное растительное сырье содержит от 40 до 95% влаги, то в высушенном ее содержится от 10 до 18%. Листья при сушке

теряют до 80% массы, трава — 70%, цветки — 75%, почки — 50–60%, кора — 45%. Выход сухого сырья у различных растений и их частей по отношению к сырью составляет (в %): почек — 40–50, коры — 40–45, травы — 20–25, листьев — 15–25, цветков и соцветий — 14–25, сочных плодов — 15–28, подземных частей (корня) — 30–35.

Хранить лекарственное сырье следует в сухих, хорошо проветриваемых, затемненных помещениях. Нельзя его хранить вместе с веществами, имеющими резкий запах. Растения, содержащие ядовитые лекарственные вещества, а также ароматические должны храниться в отдельных помещениях. Сырье, богатое углеводами, и плоды, легко подвергающиеся порче насекомыми и другими вредителями в период хранения, должны хорошо проветриваться.

Пахучее сырье обязательно отделяют от непахучего. На всех пучках травы, пакетах, банках, коробках с растительным сырьем должны быть этикетки с названием растения, года сбора. Это позволит избежать использования лекарств не по назначению. Сырье от сильнодействующих растений надо хранить по списку А и Б.

Высушенные растения рекомендуется хранить при невысоких температурах, но не ниже нуля, так как может произойти подмерзание клеток и разрушение протоплазмы растительного организма. При длительном хранении травы теряют свои терапевтические качества. Поэтому для каждого их вида установлены предельные сроки хранения. Растительный материал, содержащий сердечные гликозиды, а также эфирные масла установленных сроков хранения не имеют. Для установления сроков пригодности такого сырья их ежегодно контролируют. Лекарственное сырье из других видов растений

хранится согласно общепринятым срокам: трава, листья, цветки— от 1 до 2 лет, плоды— 2–3 года, корни и корневища — от 3 до 5 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Б. Д. Гиганты и карлики растительного мира. — М., 1987.
2. Алексеев Ю. Е. и др. Травянистые растения СССР. — М., 1971.
3. Артамонов В. И. Редкие и исчезающие растения. Книга первая. — М., 1989.
4. Баранов П. А. У истоков отечественной ботаники. — М-Л., 1953.
5. Брежнев Д. Д., Коровина О. Н. Дикие сородичи культурных растений флоры СССР. — Л., 1981.
6. Большая энциклопедия народной медицины. — Минск, 1999.
7. Верзилин Н. Лечебница в саду. — М-Л., 1951.
8. Верзилин Н. Путешествия с домашними растениями. — М., 1995.
9. Волкова Т. Подарите себе красоту. — М., 1997.
10. Головнин Б. О чем говорят названия растений. — М., 1986.
11. Губанов И. А. и др. Дикорастущие полезные растения СССР. — М., 1976.
12. Гуков Г. В. Чье имя ты носишь, растение? — Хабаровск, 1989.
13. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. М., 1989–1991.
14. Жизнь растений: В 6 т. — Т. 5, ч. 2. — М., 1981.

15. Кулинарный календарь на 2002 год. — СПб., 2001.

16. Ладынина Е. А., Морозова Р. С. Лечение травмами. — М., 1989.

17. Линде Г., Кнобаох Х. Приятного аппетита: Пер. с нем. — Минск-М., 1993.

18. Поливода Б., Сластенко В. Всё о красоте. — М., 2000.

19. Попов Т. И. Лекарственные растения среднечерноземной области. — Воронеж, 1922.

20. Растительные лекарственные средства/ Под ред. проф. Н. П. Максютинной. — Киев, 1985.

21. Рубцов В. Г. Зеленая аптека. — Л., 1984.

22. Сало В. М. Растения и медицина. — М., 1968.

23. Семейный календарь на 2002 год. — СПб., 2001.

24. Свиридонова Г., Свиридова М. Растения и здоровье. — М., 1992.

25. Складчиков Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. — М., 1972.

26. Смирнов А. Мир растений. — М., 1979.

27. Торэн М. Д. Использование дикорастущих растений в русской народной медицине. — М., 1964.

28. Фаращук Е. Ф. и др. Применение экстракта череды трехраздельной для лечения больных псориазом. — М., 1972.

29. Фаращук Е. Ф. К вопросу об антиаллергическом действии череды трехраздельной. Труды Смоленского медицинского института, т. 25. — Смоленск, 1968.

30. Царев С. Г. Лекарственные растения в ветеринарии. — М., 1964.

31. Формула здоровья. — М., 2000.
32. Энциклопедия заблуждений. — М., 2001.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. «НАД ТРАВАМИ, НАД ВОДОЮ ПРЕБУДЕТ ДУША ЖИВА»	6
Глава 2. ЧЕРЕДА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	12
Фармакологические свойства череды	12
Рецепты лечебного применения череды	15
Выпадение волос, заболевания кожи головы	15
Заболевания желудочно-кишечного тракта	18
Заболевания крови	19
Заболевания органов дыхания	20
Заболевания печени и желчного пузыря	27
Заболевания полости рта и горла	28
Заболевания почек и мочевого пузыря	32
Заболевания суставов и позвоночника	36
Кожные заболевания	37
Простудные заболевания	55
Травмы, раны	59
Глава 3. ЦЕЛЕБНОЕ МОГУЩЕСТВО ВОДЫ	62
Лечебно-профилактические ванны с чередой	85
Очистительные ванны при кожных заболеваниях	87
Общеукрепляющие и нормализующие обмен веществ ванны	92

Успокаивающие ванны при бессоннице	96
Оздоровительный душ	97
Глава 4. ЧТО ПИТАЕТ, А ЧТО УГНЕТАЕТ	99
Поливитаминовые напитки и витаминные чаи с чередой.....	101
Коктейли здоровья с чередой.....	107
Глава 5. ЧЕРЕДА НА УЧАСТКЕ	109
Приложение 1. КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	112
Приложение 2. ПРАВИЛА СБОРА, СУШКИ И ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ	114
ЛИТЕРАТУРА	120

Неумывакин Иван Павлович

ЧЕРЕДА

Мифы и реальность



Неумывакин Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член международных академий Милосердия, Информатизации, Энергоинформационных наук, Европейской и Российской академий естественных наук, Медицинских наук. Лауреат Госпремии, Заслуженный изобретатель России. С 1959 г. в течение 30 лет занимался вопросами космической медицины: разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности. За личный вклад в развитие традиционной народной медицины Всенирной организацией здравоохранения при поддержке

Министерства здравоохранения и социального развития РФ удостоен Международной премии «Профессия – жизнь» и награжден орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие». За вклад в патриотическое движение, благотворительную деятельность и восстановление православных святынь награжден Русской Православной Церковью орденом Святого благоверного князя Даниила Московского III степени. Удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

Эта книга — еще один рассказ о неисчерпаемых целительных возможностях Природы, каждого ее растения. Череда использовалась и ценилась врачевателями с древности, ибо очистительные свойства этого с виду скромного растения поистине уникальны. И хотя мир с каждым годом наводняется все новыми и новыми «сенсационными таблетками», мудрый всегда выберет настоящее лекарство, нерушимое, зато всегда попадающее в самое «яблочко» любого недуга. В книге не только описываются лечебные свойства череды, но и приводятся многочисленные рецепты применения этого растения в лечебной практике.