

тропинка к здоровью



Александр Кородецкий  
**З**еленая аптека  
Кородецкого  
против простуды  
и гриппа

золотой ус •  
стевия •  
алоэ •  
каланхоэ •  
лук •  
чеснок •  
хрен •



42 - травами, порохом, перцем, корицей, гвоздиком, перцем и перцем.

тропинка к здоровью



# Александр Кородецкий Зеленая аптека Кородецкого против простуды и гриппа

- С73 - лечение гриппа, устранение симптомов от гриппа; а также (в т.ч. перцем с травяными гайками), порохом или.
- С74 - лечение кашля и сухости.
- С77 - лечение простуды, проблем с кишечником, травяными гайками.
- С80 - лечение многих болезней в т.ч. и хронического бронхита.
- 84 - о теории ферментов.
- С84 - ферментные квасы при разных заболеваниях.



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск  
Киев · Харьков · Минск

2006

- 87 - гайки от 100 болезней, настоя на унде.
- С88 - сабелник для лечения и профилактики

А. Кородецкий  
**Зеленая аптека Кородецкого  
против простуды и гриппа**  
Серия «Тропинка к здоровью»

Заведующая редакцией  
Руководитель проекта  
Литературный редактор  
Художник  
Корректоры  
Верстка

В. Малышкина  
Т. Яценко  
С. Федорова  
С. Маликова  
С. Федорова, Е. Владимирова  
В. Кучукбаев

*Данная книга не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 53.525 УДК 615.3

**Кородецкий А.**

К68 Зеленая аптека Кородецкого против простуды и гриппа. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. — (Серия «Тропинка к здоровью»).

ISBN 5-469-01312-X

Ни разу не заболеть, несмотря на ненастье, авитаминоз и межсезонье!?

Такое возможно, если воспользоваться зеленой аптекой!

В своей новой книге известный петербургский травник Александр Кородецкий расскажет вам о том, как повысить свой иммунитет, избежать простудных и вирусных заболеваний, используя доступные и безопасные даже для детей средства народной медицины. Если же вы, не дай Бог, заболели, вас ждет множество уникальных рецептов и методик фитонергетического лечения простуды и гриппа.

Эта книга дарит добро и тепло сердца, а значит — здоровье.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-469-01312-X

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 30.11.2005. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Усл. п. л. 5,04. Тираж 8000 экз.

Заказ № 2096.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.  
Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

## Оглавление

От редакции . . . . .	5
Введение. Коротко о главном . . . . .	7
<b>Глава 1. Золотой ус — победитель простуды . . . . .</b>	<b>9</b>
Золотой ус моментального приготовления . . . . .	10
Универсальный препарат . . . . .	12
Рецепты на все случаи жизни . . . . .	13
Родственники золотого уса — зебрина и традесканция . . . . .	16
<b>Глава 2. Индийский лук всегда бьет прямо в цель . . . . .</b>	<b>19</b>
Настои и отвары от простуды . . . . .	20
Рецепты на все случаи жизни . . . . .	22
<b>Глава 3. Стевия, или Щит от простуды . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>Глава 4. Пеларгония — душистая аптека . . . . .</b>	<b>28</b>
Лечебная пеларгония . . . . .	29
<b>Глава 5. Алоэ: от египетских фараонов до наших дней . . . . .</b>	<b>33</b>
Противопоказания к приему столетника . . . . .	34
Лекарственные средства из алоэ . . . . .	35
Сок и настой столетника . . . . .	35
Бальзамы с алоэ . . . . .	36
Сироп алоэ . . . . .	37
Алоэ на спирту . . . . .	37
Рецепты на все случаи жизни . . . . .	38
<b>Глава 6. Каланхоэ — домашний доктор . . . . .</b>	<b>42</b>
Лечебные средства из каланхоэ . . . . .	44

<b>Глава 7.</b> Чеснок — главврач домашней аптеки . . . . .	46
<b>Глава 8.</b> Хрен и лук — русские долгожители . . . . .	52
Лечебные средства на основе лука . . . . .	53
Лечебные средства на основе хрена . . . . .	56
<b>Глава 9.</b> Чем лечились от простуды 100 лет назад . . . . .	62
Старые рецепты от простуды . . . . .	63
Редька: вчера и сегодня . . . . .	67
<b>Глава 10.</b> Советы Ларисы и Глеба . . . . .	69
Воспаление миндалин и горла . . . . .	69
Травная парилка для головы при катаре и простудах . . . . .	70
Средства при болезнях горла . . . . .	71
Профилактика простудных заболеваний . . . . .	71
Лечение ангины деревенскими средствами . . . . .	71
Лечение гриппа без таблеток . . . . .	73
Кашель — проблема отдельная . . . . .	74
Лечение простуд травяными чаями . . . . .	76
Общие рекомендации по лечению простуд чаем . . . . .	77
Из записных книжек Ларисы и Глеба . . . . .	79
<b>Глава 11.</b> Новые технологии в лечении и профилактике простуд . . . . .	84
Что такое чайный гриб? . . . . .	87
Сабельник укрепляет здоровье . . . . .	89
<b>Заключение</b> . . . . .	91

## ОТ РЕДАКЦИИ

**А**лександр Владимирович Кородецкий — известный петербургский фитоэнергетик — родился в 1961 году в Ленинграде. После окончания с красным дипломом одного из технических вузов работал в физической лаборатории, исследующей физику полей. Все складывалось в его жизни вполне благополучно. Но неожиданно очень тяжело заболел близкий ему человек. Диагноз неутешительный — артрит коленных суставов. Болезнь прогрессировала. И Александр, оставив защиту кандидатской диссертации, принялся за изучение народной медицины.

Так была predetermined его судьба. Около года под руководством деревенского травника он изучал секреты фитоцелительства.

Впоследствии Александр стал изучать методы нетрадиционной медицины самостоятельно, встречался с Валентиной Михайловной Травинкой и ее учениками — Ларисой и Глебом Погожевными. Является последователем и приверженцем учения Болотова. Его знания не пропали даром, он смог помочь не только своему близкому человеку, но и многим другим людям. А его специальность «физика полей» помогла ему научиться определять места положительных энергетических выбросов.

Сейчас он является практикующим травником, каждую весну и каждую осень проводит на болотах, заготавливая корни сабельника и другие травы. Летом Александр объезжает глухие места нашей области в поисках новых мест, пригодных с экологической и фитоэнергетической точки зрения для сбора лекарственных растений. Именно там он, руководствуясь лунным календарем, заготавливает свои целительные травы и рассылает их затем людям.

В настоящее время Александр занимается проблемами сохранения энергетики растений при заготовке сырья и приготовлении лекарственных препаратов. «Найти места силы и собрать травы — это полдела, главное — сохранить бесценную фитоэнергетику и приготовить лекарственный препарат таким образом, чтобы эффективность его была максимальна», — говорил Александр в одном из своих интервью.

Более того, он составляет собственные уникальные рецепты, тщательно изучая и исследуя не только дикорастущие, но и домашние растения.

Его неуемная энергия и удивительная работоспособность позволяют ему не только отвечать на письма людей, высылать им лекарственное сырье, изучать целебные растения, готовить уникальные лекарственные препараты, но и делиться своим опытом с читателями.

В настоящее время из-под пера А. Кородецкого вышли замечательные, остроумные и очень живо написанные книги: «Артрит и артроз», «Лук-целитель», настоящие народные бестселлеры — «Золотой ус против ста болезней», «Новые тайны золотого уса», «Сабельник — болотный целитель», «Стевия — шаг в бессмертие», «Индийский лук — оружие против боли», «Мухомор-целитель и другие ядовитые лекари», «Зеленая аптека Кородецкого», «Чеснок против ста болезней», «Калган и ярутка — мужская сила» и другие.

И автор, и редакция прикладывают все усилия к тому, чтобы вы, дорогой читатель, почувствовали: мы любим вас, мы заботимся о вас, мы хотим вам помочь! Пишите нам, задавайте вопросы, высказывайте свое мнение.

Ждем откликов по адресу: 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.

## Введение

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

О лечении простуды написано столько, что даже мои друзья, узнав, что я готовлю книгу на «простудную» тему, несколько скисли и стали говорить, что на книжном рынке таких книг полным-полно и что все и так знают, как от простуды лечиться. А одна дама из тех, кого называют доброжелателями, стала всем подряд рассказывать, что, вот, дескать, Саша писал, писал да и исписался. И что вы думаете? Испугался я, что книг таких действительно полным-полно? Нет, конечно! И знаете почему? Да потому, что такой книги, как моя, еще не было. Я даже хотел ее назвать «Новые технологии в домашнем лечении и профилактике простудных заболеваний», но мне в издательстве строго указали, что подобным образом называют технические книги, а никак не издания, выходящие в редакции популярной литературы. Что ж, я согласен. С этим названием я, может, и переборщил. Но, по сути, эта книга действительно рассказывает обо всем новом, что появилось за последние годы в народной медицине.

В первую очередь это касается, конечно, тех растений, которые мы активно стали использовать в нашем домашнем лечебном арсенале совсем недавно. Это золотой ус, индийский лук, стевия, зебрина и традесканция. Причем к сегодняшнему дню уже набран солидный опыт лечения простудных состояний при помощи этих удивительных растений, которые просто с невероятной быстротой распространились по всей нашей необъятной стране. К тому же, в книге, которую вы держите в руках, в последней главе я даю рекомендации по ферментизированию этих культур — изготовлению противопростудных квасов, что (думаю, вы со мной согласитесь) тоже дело новое.

Впрочем, от названия «новые технологии» я отказался еще и потому, что наряду с новым я вспоминаю и те старые советы и рецепты, которыми лечились от простуды в городах и деревнях. Одна из глав посвящена тем рецептам и травам, которыми лечились в Петербурге сто лет назад (понятно, что рецепты мной отредактированы: золотники, унции и фунты переведены в метрическую систему). Кроме того, мои друзья, Лариса и Глеб Погожевы, ученые-практики, живущие в глухой псковской деревне, отобрали для моей книги целую главу рецептов и способов лечения простуд и гриппа, которыми до сих пор пользуются в наших деревнях. Так и получилось, что эта книга вобрала все лучшее из старого, хорошо проверенного, но основательно забытого, и нового, которое доказало свою жизнеспособность и действенность.

Таким образом, вы держите в руках не просто сборник бесконечных рецептов, большинство из которых просто невозможно составить самим, а самую современную энциклопедию растительных веществ и препаратов на их основе, помогающих избавиться от простуд и гриппа. Я даю не только рекомендации и указания по изготовлению и применению лечебных препаратов, но и стараюсь объяснить суть их действия, поскольку считаю, что любое лечение, а особенно домашнее, должно быть сознательным.

Как всегда, я хочу поблагодарить тех людей, стараниями и знаниями которых смогла состояться эта книга. В работе над ней приняли участие мои друзья: биолог и путешественник Илья Ильич Прохоров, петербургская травница Валентина Ивановна Морозова, биолог из Тулы Дмитрий Свечкин, ну и, конечно, Лариса и Глеб Погожевы. Кроме того, в этой уникальной работе использованы и ваши, дорогие мои читатели, письма, советы, рекомендации по использованию зеленой аптеки в лечении простудных заболеваний.

## Глава 1

### ЗОЛОТОЙ УС — ПОБЕДИТЕЛЬ ПРОСТУДЫ

Впервые я познакомился с лекарствами, изготовленными на основе золотого уса, благодаря моему другу из Тулы Дмитрию Свечкину. Он начал использовать это уникальное растение задолго до начала «золотого бума», и использовал весьма обычные рецепты — настои, отвары, спиртовые настоики, мази и просто свежие листья.

Золотой ус, или каллизия душистая, — многолетнее травянистое растение, которое отличается крупными размерами — до 2 м высотой и побегами двух типов. Листья крупные, длинные, 20–30 см длиной и 5–6 см шириной, сверху глянцевитые, ярко-зеленые. При отмирании оставляют на стебле зеленовато-фиолетового цвета соломенные колечки. От прямостоячих побегов отходят горизонтальные побеги другого типа (усы). Они имеют зеленовато-фиолетовую окраску и разделены на междоузлия — суставчики — недоразвитыми листьями. Из-за этого они приобретают сходство с конечностями паука, благодаря чему на родине — в Мексике — каллизию называют «растение-паук». Заканчиваются усы розетками молодых ярко окрашенных листьев. Если обрезать верхушку, можно добиться того, что золотой ус будет сплошь состоять из красиво спускающихся вниз боковых побегов. Собственно говоря, вся целительная сила сконцентрирована



в этих усах. Оказалось, что усы каллизии справляются с аутоиммунными заболеваниями, эндокринными нарушениями, артритами и артрозами и, конечно же, с простудными состояниями любого происхождения.

## Золотой ус моментального приготовления

Совершенно ясно, что чем раньше мы начнем борьбу с простудой, а тем более с вирусной инфекцией, например гриппом, тем быстрее наступит и выздоровление, ведь очень важно поймать хворь в самом начале, пока вирус не распространился по организму. Поэтому, если золотой ус растет у вас дома, то его можно использовать как лекарственный препарат, так и в свежем виде. Честно признаюсь, я так чаще всего и делаю. Ведь чтобы приготовить настойку, требуется время. А если вы ею не запаслись? В этом случае из золотого уса готовятся препараты моментального приготовления.

Чаще всего растение в свежем виде при простудных состояниях используется в виде кашицы, из которой готовится мазь, или сока золотого уса.

### Кашица из золотого уса

Чтобы получить кашицу, нужно взять необходимое количество предварительно промытого, а затем измельченного неметаллическим ножом сырья (можно использовать листья, стебли и усы) и растереть неметаллической ступкой или ложкой в фарфоровой или керамической фаянсовой посуде. Кашицу, как правило, используют сразу же после приготовления.

Мазь на основе детского крема и вазелина — прекрасное средство для растирания при любых простудных заболеваниях.

### Мазь на основе золотого уса

Для изготовления мази используется кашица или сок из листьев и стеблей растения и жирная основа. В зависимости от применения можно использовать в качестве основы детский крем, вазелин, нутряной свиной или барсучий жир. Сок сме-

шивается с основой в соотношении 1:3, кашица — в соотношении 2:3.

Однако кашицу из золотого уса хранить долго нельзя, в отличие от сока растения, который сохраняет свои целебные свойства в холодильнике в течение 5–7 дней. Чтобы при этом не снижались целебные свойства, хранить сок следует в емкостях из темного стекла, которые плотно закрываются крышкой.

### Сок из золотого уса

Сок готовится из измельченного свежего сырья. Его необходимо тщательно отжать через несколько слоев марли, дать немного отстояться и затем вновь тщательно процедить.

Свежим соком золотого уса можно воспользоваться в качестве капель в нос либо для полоскания горла.

Другим лекарственным препаратом, который можно довольно быстро приготовить для лечения простуды, является настой и отвар золотого уса. Настои и отвары при простудных заболеваниях применяют в качестве питья, очищающего организм от продуктов распада болезнетворных организмов.

### Настой

Для настоев используют листья растения. Один крупный лист (не менее 20 см длиной) измельчить и поместить в стеклянную или керамическую (неметаллическую) посуду, залить 1 л кипятка, тщательно укутать и настаивать сутки. Настой можно также приготовить в термосе. Перед употреблением следует отфильтровать настой. Полученная жидкость имеет малиново-фиолетовый оттенок.

В некоторых случаях рекомендуют использовать более концентрированную вытяжку из золотого уса — напар; для его приготовления можно использовать всю наземную часть растения.

### Напар

Для приготовления напара растительное сырье нужно предварительно измельчить. При этом стебли следует измельчить более тщательно, нежели листья или суставчики уса. Полу-

ченное сырье поместить в эмалированную или керамическую посуду и залить крутым кипятком из расчета 10 частей воды на 1 часть растительного сырья. Затем настой поместить на водяную баню (в кастрюлю с кипящей водой) и держать на ней от 20 до 30 минут, постоянно помешивая. По истечении этого срока напар снять с огня и охладить при комнатной температуре. Готовый напар процедить, отжать растительную массу через марлю и разлить в емкости для хранения.

Обратите внимание на то, что часть воды испарится при кипячении и подогреве, поэтому напар можно долить до нужного объема уже после его приготовления. Употреблять в теплом виде.

### Универсальный препарат

И все же наиболее сильным лекарством из золотого уса является спиртовая настойка. Настойка золотого уса заготавливается впрок по мере отрастания усов и хранится в бутылках в темном месте. Хотелось бы напомнить, что для изготовления настойки используются созревшие усы, имеющие не менее 9 колен (междоузлий), окрашенные в темно-фиолетовый цвет. Готовая настойка должна иметь насыщенный сиреневый цвет, хранить ее лучше в бутылке из темного стекла.

В чистом же виде настойка является прекрасным средством для растираний и компрессов во время лечения простудных состояний.

#### Настойка золотого уса на спирту

9–10 суставчиков золотого уса измельчить в неметаллической посуде (лучше всего использовать ступку и пестик) залить 150 мл спирта и настаивать в течение 2 недель, затем процедить и хранить в плотно закрытой таре в темном месте.

#### Схема приема

Во время острого течения заболевания 3 раза в день за 30–40 минут до еды по 1/2 ч. ложки в день на 50 мл воды. А затем, после исчезновения симптомов заболевания, еще не менее недели 2 раза в день по 1/2 ч. ложки в день на

50 мл воды. В течение всего курса приема настойки необходимо обильное питье травяных очищающих чаев. (Рецепты приготовления таких чаев я даю в главе 10.)

Я хочу обратить ваше внимание на ту часть схемы приема, в которой говорится об обильном питье травяных очищающих чаев. Как вы знаете, никогда ничего лишнего в своих рекомендациях я не допускаю. А требование употребления достаточного количества очищающих чаев вызвано тем, что в соке золотого уса содержится большое количество биологически активных веществ. Эти активно действующие вещества золотого уса как бы подстегивают обмен веществ и работу основного защитного барьера организма — лимфатической системы. В результате происходит резкое выделение шлаков и очистка организма. Поэтому в момент приема препаратов из золотого уса следует увеличить потребление жидкостей, желательно травяных чаев, обладающих очистительными свойствами.

### Рецепты на все случаи жизни

При первых же признаках простуды рекомендуется пить водный настой из золотого уса — 3 раза в день по 2 ст. ложки за полчаса до еды. При ангине следует полоскать горло водным настоем золотого уса.

При болях в горле можно смазывать миндалины маслом из золотого уса либо закапывать его по 6 капель в нос 3 раза в день.

#### Комплексная настойка при ангине

Для ее приготовления следует взять 1 лист золотого уса (около 20 см длиной), 10 см листа индийского лука и 2 ст. ложки или 2 пакетика ромашки аптечной, залить это все в термосе 1 л кипятка и настаивать в течение часа. Для полоскания разбавлять настой теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

На одну процедуру следует использовать 200 мл получившегося после разбавления лекарства. Повторять процедуру каждые 2 часа.




Для компрессов на горло используется спиртовая настойка из растения. Компрессы рекомендуются держать в течение 4–6 часов.

В остром периоде при бронхите хорошо помогает компресс из теплого меда, смешанного с кашицей из листьев золотого уса. Спиртовую настойку золотого уса рекомендуется принимать по следующей схеме: по 1 дес. ложке на стакан кипяченой воды 3 раза в день за 30 минут до еды в течение недели. Желательно после каждого приема съесть 1 ст. ложку меда (лучше гречишного или майского).

При гайморите, синусите следует закапывать в нос сок золотого уса, разведенный кипяченой водой в соотношении 1:1, по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день в течение 10 дней.

При этих же заболеваниях рекомендуется промывание пазух носа следующим настоем.

 На стакан слабого отвара коры эвкалипта добавить 50 мл стандартного отвара каллизии. Втягивать настой несколько раз поочередно каждой ноздрей. Процедура проводится 2 раза в день — утром и вечером, вплоть до полного выздоровления.

При болях в области гайморовых пазух хорошо помогают припарки из листьев и стебля растения.

Для этого берется один лист растения, измельчается и заливается стаканом кипятка, ставится на водяную баню. Через 20 минут обильно смочить настоем кусок льняной ткани и прикладывать к болезненным участкам. Менять по мере остывания на протяжении 20 минут. Такую процедуру рекомендуется проводить 2 раза в день.

При насморке рекомендуется промывание полости носа настоем из листьев золотого уса. Применяется по 50 мл настоя 3 раза в день.

При насморке и заложенности носа закапывать в нос сок золотого уса, разведенный кипяченой водой в соотношении 1:1, по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день.

При упорном и осложненном насморке рекомендуется использование масла на золотом усе (на основе оливкового масла) — его применяют как в виде капель, так и для пропитки турунд.

При отитах золотой ус также может здорово помочь. Но хочу вас предупредить: отиты — воспаление среднего уха — бывают катаральные и гнойные, что имеет большое значение при выборе способа их лечения. При катаральных отитах используются настойки и любые другие спиртовые капли, а вот при гнойных отитах спирт категорически противопоказан, поэтому используются соки, отвары и настои лекарственных трав. Нельзя забывать о том, что, если отит не вылечить полностью, это может привести к серьезным осложнениям, вплоть до потери слуха.

#### Компресс из спиртовой настойки золотого уса

Спиртовой настойкой золотого уса обильно смочить кусочек марли или ткани и приложить к области за ушной раковиной с больной стороны (слуховой проход должен оставаться открытым!). Сверху прикрыть марлю полиэтиленовой пленкой и закрепить компресс при помощи бинта или пластыря.

Такие процедуры рекомендуется делать ежедневно один раз в сутки, лучше вечером. Продолжительность — около 1,5 часов (но не больше 2 часов). Компрессы можно применять вплоть до полного выздоровления.

#### Турунды с соком золотого уса

Ватные турунды смочить соком золотого уса и вложить в наружный слуховой проход. Менять их следует не реже 3 раз в день. При катаральном отите для изготовления турунды можно использовать спиртовую настойку.

#### Золотой ус с медом

Смешать 2 ст. ложки кипяченой воды, 1 ст. ложку меда (гречишного, майского) и 1 ст. ложку свежего сока золотого уса. Раствор перед использованием необходимо слегка подогреть.

Закапывать в ухо от 3 до 4 раз в день до полного исчезновения всех симптомов и болезненных проявлений. Вместо сока можно использовать настой золотого уса. В этом случае в 2 ст. ложках настоя растворяют 1 ст. ложку меда.

Масло из золотого уса применяется для промываний; в качестве основы-растворителя используется молоко. Молоко следует подогреть (иначе масло не растворится в нем). Теплое молоко смешивают с маслом из каллизии душистой в пропорции 1:10 и промывают этой смесью больное ухо. Такие процедуры проводят 3 раза в день, до тех пор пока больной не ощутит существенного облегчения.

При плеврите необходимо растирать грудную клетку спиртовой настойкой золотого уса, принимать настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При пневмонии спиртовую настойку золотого уса принимать по 10 капель на полстакана воды 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения может продолжаться до месяца.

При болях в грудной клетке используют растирки мазями, приготовленными на основе козьего или барсучьего жира. Для этого свежий сок каллизии тщательно размешивают с жиром в пропорции 1:3. Растирания рекомендуются делать на ночь, перед сном.

## Родственники золотого уса — зебрина и традесканция



Для тех, кто незнаком с моей книгой «Золотой ус против ста болезней», я открою небольшой секрет. Дело в том, что растения, о которых пойдет речь в этой главе — традесканция и зебрина, — являются ближайшими родственниками золотого уса. К сожалению, не все могут

уловить разницу между этими действительно очень похожими растениями. Для нас важно, что большими лекарственными свойствами обладает зебрина, чем ее сородич — традесканция.

Для лечения простудных состояний и ангины может пригодиться водный настой зебрины.

### ❁ Водный настой зебрины

Для изготовления настоя 50 г измельченных побегов заливают 1 л кипятка, нагревают на кипящей водяной бане в течение 5 минут и настаивают в прохладном месте в течение 8 часов в неметаллической посуде. Хранить настой в стеклянной бутылке в холодильнике не более 2 суток.

При ангине теплым (38 °С) настоем зебрины следует полоскать горло 5–6 раз в день в течение 5 дней.

При насморке можно промывать нос и ставить тампоны, пропитанные лекарством, 3–4 раза в день. Более эффективно смачивать тампоны свежееотжатым соком растения.

### Лечебный бальзам

Бронхиты и туберкулез лечат бальзамом из зебрины.

### ❁ Бальзам из зебрины

Свежееотжатый сок зебрины смешивают с гречишным медом и заливают кагором в соотношении 1:1:2. Из 150 г измельченных побегов выходит около 50 г сока; добавляется 50 г меда и 100 г кагора. Смесью тщательно перемешивается в неметаллической посуде и настаивается в течение 15 дней в прохладном месте в стеклянной посуде из темного стекла. Хранить лекарство можно не более 3 месяцев.

В случае бронхита бальзам принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой в течение 2 недель. Зебрина способна справиться даже с палочкой Коха — возбудителем туберкулеза.

### Зебрина впрок

Зебрину можно заготовить впрок, если у вас нет возможности вырастить ее дома или если растение еще не-

достаточно большое. Для этого листья и побеги сушат и солят.

❁ Листья зебрины собирают в июне, раскладывают в теплом, хорошо проветриваемом помещении, но не на солнце. Высушенные листья измельчить до порошкообразного состояния, желательно в неметаллической посуде. Лучше всего для этого подойдет деревянная ступка.

Хранить полученный порошок лучше всего в прохладном сухом помещении в полотняном мешочке в подвешенном состоянии не более полугода. Использовать сушеные листья можно для изготовления настоев и настоек. Можно добавлять в травяные сборы, обладающие противокашлевым, отхаркивающим действием, в желудочные сборы.

### Рецепты на все случаи жизни

При ангине теплым (38°C) водным настоем зебрины следует полоскать горло 5–6 раз в день в течение 5 дней.

В случае бронхита принимают бальзам из зебрины по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой в течение 2 недель. Растирать грудную клетку мазью из зебрины.

### ❁ Мазь из зебрины

При изготовлении мази из зебрины рекомендуется использовать вытопленный нутряной свиной или барсучий жир. Ингредиенты тщательно смешиваются в следующих соотношениях — 1 часть сока (2 части кашицы) прибавить к 3 частям крема или жира. Срок хранения мази — 14 дней в холодильнике.

При насморке можно промывать нос и ставить тампоны, пропитанные водным настоем, 3–4 раза в день, более эффективны тампоны, смоченные свежим соком зебрины.

## Глава 2

### ИНДИЙСКИЙ ЛУК ВСЕГДА БЬЕТ ПРЯМО В ЦЕЛЬ

Еще одно средство от простуд, которое растет на моем подоконнике, — это индийский лук. Родина индийского лука, или птицемлечника хвостатого, — Южная Африка. Однако в диком виде индийский лук произрастает в странах Средиземноморья, в Юго-Восточной и Центральной Европе, Индии и Китае.

В нашу страну птицемлечник хвостатый попал совсем недавно, только в 1961 году его привезли из Гетеборга (Швеция). А вот в качестве декоративного растения он, скорее всего, привезен «челноками» из Китая.

Птицемлечнику я посвятил книгу «Индийский лук — средство против боли». Там я писал, что, хотя индийский лук в качестве целителя стал известен совсем недавно, он сразу завоевал необычайную популярность как противовоспалительное и обезболивающее растение.

Именно обезболивающие свойства индийского лука означают, что растение это ядовито, так как самыми лучшими обезболивающими свойствами обладают алкалоиды — самые опасные вещества растительного происхождения и в то же время самые нужные.


Учитывая, что индийский лук все-таки можно считать растением небезопасным, перед тем как ознако-




мить вас с рецептами его использования, хотел бы предупредить, что применять препараты из него нужно осторожно и ответственно.

## Настои и отвары от простуды

Настои можно приготовить горячим и холодным способом. В зависимости от заболевания и целей применения лекарственного сырья рецепты могут отличаться. Самым распространенным и легким в применении способом является следующий.

 Взять 20 см листа индийского лука, мелко нарезать с помощью костяного или пластмассового ножа, положить в термос и залить 1 л кипятка. Настаивать 2 часа.

Более концентрированный настой получается, если готовить его на водяной бане.

 20 см листа индийского лука залить 1 л воды комнатной температуры и готовить на водяной бане в течение 15 минут, постоянно помешивая. Затем дать настояться 45 минут.

После приготовления настоев их процеживают с помощью бинта или марли и хранят в темной бутылке в холодильнике не более недели.

И в том и в другом случае лекарственные вещества подвергаются тепловой обработке, а значит, часть их полезных свойств исчезает. Кроме того, и фитонергетика растений страдает при этом способе приготовления.

Я предпочитаю использовать настои, полученные холодным способом, или мацерацией, хотя этот способ подходит не для всех растений.

Его можно использовать только в том случае, когда активные вещества легко растворяются в воде. Например, настой золотого уса таким способом не приготовишь, а вот для индийского лука он вполне подходит, особенно в том случае, если речь идет о внутреннем применении.

## Холодный настой

20 см листа индийского лука мелко нарезать и залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры, тщательно размешать и поставить настаиваться в теплое место на 12 часов. Затем отфильтровать и использовать по назначению. Хранить такой настой можно только в холодильнике не более 2 суток.

Отвар, в отличие от настоя, можно применять сразу. Обычно его используют в том случае, если лекарство требуется срочно. К сожалению, при длительном кипячении часть полезных веществ разрушается. Зато хранятся отвары дольше.

## Отвар

Для приготовления отвара 20 см листа индийского лука заливают 1/2 л воды и кипятят на маленьком огне или на водяной бане в течение получаса.

При лечении простудных заболеваний отвар и настой применяются также внутрь.

## Спиртовая настойка для наружного применения

Спиртовая настойка индийского лука может использоваться только в виде наружных растираний и компрессов, при которых требуется обезболить обрабатываемый участок. Более того, перед применением настоятельно рекомендую сделать пробу на чувствительность. Для этого необходимо небольшой участок кожи на локтевом сгибе натереть настойкой и посмотреть на реакцию. Если на коже останется ожог или появится аллергия, настойку использовать нельзя.

## Спиртовая настойка из луковичы от Ильи Ильича

Луковича диаметром 4–5 см (растению должно быть около 2 лет) и цветочная стрелка с цветами измельчаются и закладываются в банку. Все заливается 1 л водки и ставится в теплое место настаиваться 21 день при постоянном помешивании (раз в день).

Для тех же, кому жалко использовать выращенное с любовью да еще и цветущее растение, рецепт настоек

ки предлагает Дмитрий Свечкин. Так же как Илья Ильич, он использует ее только для наружного применения.

### ❁ Спиртовая настойка из листьев от Дмитрия Свечкина

Один лист длиной не менее 60 см (растению должно быть не меньше 2 лет) измельчить в кашу и залить 1/2 л водки. Настаивать в теплом месте, периодически взбалтывая в течение 2 недель.

Между прочим, оба ученых сообщали, что для изготовления настоек ни в коем случае нельзя брать спирт, иначе они будут слишком концентрированными. После того как настойка будет готова, ее необходимо процедить и хранить в темной посуде в холодильнике.

### Рецепты на все случаи жизни

При ангине хорошо полоскать горло водным настоем индийского лука или разбавленной кипяченой водой (1:1) спиртовой настойкой.

При насморке следует смазать водным настоем индийского лука слизистую носа с помощью ватной палочки. Вместо водного настоя можно использовать сок растения, разбавленный кипяченой водой и оливковым маслом в соотношении 1:1:1; эту процедуру можно повторять несколько раз в день.

## Глава 3

### СТЕВИЯ, ИЛИ ЩИТ ОТ ПРОСТУДЫ

Стевия — многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, ее стебли каждый год отмирают и снова возрождаются и растут. Высота растения, в зависимости от условий, колеблется от 60 см до одного метра. Родина стевии — Южная Америка. Как культурное растение, она известна уже более 1500 лет. Стевия произрастает в условиях умеренно влажного субтропического климата в Парагвае, Бразилии, Аргентине. Стевия избавляет от множества заболеваний и, кроме того, обладает удивительным свойством, о котором я сейчас расскажу в не менее удивительной истории.



### ❁ Сладкая тайна политбюро

Есть у меня знакомый, ботаник, чудак и гитарист — Илья Ильич Прохоров. Когда-то он много лет работал по научному обмену в Парагвае и, когда возвращался на родину (тогда еще СССР), привез с собой семена стевии. Растение начали выращивать и изучать в одной из лабораторий в Москве. После тщательного исследования был составлен отчет, который и попал сначала на стол кремлевским врачам, а потом и в компетентные органы.

Вот выдержка из этого документа: «Многочисленные исследования показали, что при регулярном употреблении стевиозида (экстракта из листьев стевии) снижается уровень глюкозы и холестерина в организме, улучшаются реологические (жидкостные) свойства крови, функ-

ции печени и поджелудочной железы. Кроме того, стевия мягко стимулирует мозговую слюй надпочечников, что при регулярном употреблении экстракта этого растения *способствует продлению жизни*.

Кончилось это тем, что жить дольше стали не люди, а члены политбюро, члены их семей, а также некоторые категории работников спецслужб. Препарат этот, как стратегически важный, был засекречен, а плантации стевии охранялись похище полей опийного мака.

Историю эту мне рассказал сам Илья Ильич, и тогда же он мне посоветовал написать книгу, чтобы шагнуть в бессмертие могли не только японцы, члены политбюро и их семьи, но и все те, кто вырастит себе на подоконнике это удивительное растение. Илья Ильич и название для книги придумал: «Стевия — шаг в бессмертие». Книга такая вышла. И именно под тем названием, которое предложил мне Илья Ильич.

Для нас особенно важен тот факт, что стевия нейтрализует и удаляет токсины из организма. Понятно, что это свойство делает ее незаменимым помощником при лечении гриппа. Кроме того, стевия является мощнейшим противовирусным иммуностимулятором, что очень важно как для лечения, так и для профилактики простуд и гриппа.

### Порошок из сушеных листьев стевии

Листья стевии отделяют от веток и сушат обычным способом. Я сушеные листья всегда измельчаю и получаю зеленый порошок стевии. Порошок стевии примерно в 10 раз слаще сахара. Таким образом, 2 ст. ложки порошка заменяют стакан сахарного песка.

### Настой стевии многократного применения

При приготовлении настоя многократного применения 20 г листьев стевии (4 ст. ложки без верха) заливают 200 мл кипятка, доводят до кипения, кипятят 5 минут, емкость снимают с огня, закрывают крышкой и не позже чем через 10 минут переносят все содержимое емкости в подготовленный нагретый термос. Настаивание

в термосе ведут в течение 10–12 часов, настой процеживают в стерилизованный флакон или бутылку. Оставшиеся листья стевии заливают в термосе 100 мл кипятка, настаивают 6–8 часов.

Полученный настой присоединяют к первому и взбалтывают. Хранить его следует в холодильнике не более недели.

### Обычный настой стевии

100 г сухого листа стевии в марлевом мешочке помещается в кастрюлю, заливается 1 л крутого кипятка и кипятится в течение часа. Полученный настой сливается, в кастрюлю повторно добавляется 1/2 л кипятка и кипятится также в течение часа. Повторный экстракт сливается в первичный и фильтруется.

### Домашний настой стевии

Для приготовления домашнего настоя стевии необходимо 1/2 ч. ложки сухих листьев залить стаканом кипятка, заваривать 10–15 минут.

### Фиточай из стевии

Фиточай из листьев стевии применяется при лечении гриппа, бронхолегочных заболеваний, а также еще двух десятков самых разнообразных недугов.

Фиточай из листьев стевии нормализует микрофлору кишечника после длительного приема антибиотиков, улучшает ферментативную активность органов пищеварения.

### Фиточай из листьев стевии

1 ст. ложка (примерно 5 г) порошка из сухих листьев стевии заваривается 1 л кипятка, чуть остуженного до 80–90 °С. Настаивается фиточай 15–20 минут, после чего он принимает светло-коричневый оттенок и становится сладким. Имеет специфический, приятный вкус и запах. Если чай остается открытым несколько часов, то приобретает темно-зеленый оттенок, при этом его лечебные свойства сохраняются. Можно заварить и 1 ч. ложку порошка стевии на 1 л воды. В этом случае

надо залить порошок кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить 10 минут. Такой чай можно заварить еще раз в 1/2 л кипятка. Настаивать повторную порцию 15–20 минут.

### Экстракты стевии

Экстракт из листьев стевии может быть приготовлен дома несколькими способами. Более того, существует несколько фирм — производителей экстракта стевии, который успешно используется в качестве сахарозаменителя.

#### ❁ Жидкий экстракт на водке

Жидкий экстракт можно сделать из целых листьев стевии или из порошка стевии. Для этого соедините отмеренную часть листьев стевии или порошка с 40-процентной водкой в соотношении 1:10 и оставьте смесь на 24 часа. Отфильтруйте жидкость от остатков листьев или порошка и разбавьте по вкусу, используя чистую воду.

Обратите внимание, что содержание этилового спирта может быть уменьшено очень медленным нагреванием (не до кипения) экстракта, позволяющим спирту испариться с получением спиртового сиропа.

#### ❁ Водный экстракт

Для изготовления водного экстракта необходимо залить листья стевии кипятком в соотношении 1:5, а затем выпаривать его на очень медленном огне в течение 15 минут, затем отфильтровать и продолжать упаривать до тех пор, пока объем не уменьшится в 5 раз.

#### ❁ Сироп из стевии

Жидкий экстракт, как водный, так и спиртовой, можно выпарить и сделать сироп.


В зависимости от концентрации его добавляют вместо сахара во многие блюда. Сироп из листьев стевии — мощное антисептическое и антибактериальное средство. За счет этих свойств сироп может храниться в обычных условиях несколько лет, что конечно же делает его незаменимым средством в вашей аптечке народной медицины.

При всех простудных заболеваниях рекомендуется пить как можно больше жидкости с добавлением стевии, так как она повышает иммунитет и обладает противокашлевым действием.

Присутствующие в стевии сапонины обуславливают бронхосекретолитический (отхаркивающий) эффект, поэтому стевия весьма положительно влияет на ход бронхолегочных заболеваний.

Кроме обычных лекарственных средств при бронхите рекомендуется пить чай из стевии либо разводить в 200 мл воды экстракт стевии (по вкусу) и пить 3 раза в день.

легче  
Бронхита.

 Глава 4

## ПЕЛАРГОНИЯ — ДУШИСТАЯ АПТЕКА



Эта глава посвящена самому известному из домашних растений — герани.

Однако название это не правильное. Дело в том, что цветок, являющийся символом уюта и домашнего тепла, на самом деле геранью не является, хотя бесспорно имеет с ней родственные связи. Относится же это замечательное растение к роду пеларгония.

Вот какие удивительные дела творятся с нашими давними зелеными знакомцами, не говоря уже об экзотических жителях наших подо-

конников. Пока выяснишь, как же растение называется, немало времени пройдет.

Домашняя герань относится к роду пеларгонииум, выносить ее на улицу рекомендуется только летом, так как растение это теплолюбивое, а вот ее ближайшие родственники из рода гераниум (герань) очень любимы цветоводами и растут в диком виде на наших лугах.

Относятся эти два рода к одному семейству гераниевых, так что большой ошибки в том, что домашняя целительная красавица называется геранью, нет.

В домах наиболее распространено два вида пеларгонии — герань душистая и герань зональная. Более того, сортовую герань достаточно сложно приобрести, а жаль: она вполне может соперничать с розами и другими цветущими растениями по красоте.

## Лечебная пеларгония

Главный действующий компонент герани — гераниол. Он обладает антибактериальной и противовирусной активностью.

В отличие от золотого уса, герань издает сильный запах, то есть выделяет летучие биологически активные вещества — фитонциды, способные регулировать работу сосудов и гладкой мускулатуры, а также обладающие противомикробной активностью.

Ученые установили, что фитонциды герани имеют равные свойства с фитонцидами таких растений, как чеснок, лук, зверобой.


Всем прекрасно известен рецепт наших бабушек — сорвать и размять листик герани и положить его в ухо при отите: это уменьшит воспаление и снимет боль.

Чаще всего для изготовления лекарственных препаратов используют листья пеларгонии, хотя в народной медицине корневища герани применяются при различных заболеваниях, в том числе и бронхитах.


## Свежее сырье против бактерий

Кашицу и сок герани готовят из свежих, только что сорванных листьев пеларгонии. Лучше всего для их изготовления использовать пеларгонию зональную с ярко-красными цветами: она самая целебная. Пеларгония душистая обладает более сильным эффектом, но ее запах не все переносят, кроме того, она может вызвать ожог слизистой, хотя для лечения отита и некоторых других воспалительных заболеваний используется именно эта разновидность.

Готовятся сок и кашица очень просто.

 Способ 1

Листья пеларгонии растереть в кашицу, а затем отжать сок.

 Способ 2

Так как это растение не обладает крупными сочными листьями, как алоэ, то можно использовать другой способ. Залить



сырье свежей питьевой водой, настоять в течение 2 часов. Затем, слегка отжав, растереть и отжать сок через двойной слой марли. Из 100 г листьев в этом случае получается около 20 г сока.


Сок хранится не более 2 часов в стеклянной посуде; особо эффективен свежеприготовленный. Он обладает высокой способностью убивать патогенные бактерии и прекрасно излечивает гнойные воспаления уха. Для этого рекомендуют использовать сок герани душистой, разбавленный водой или маслом в соотношении 1:1, чтобы не было ожога слизистой.

Часто используют и просто размятые листья герани. Например, для профилактики простуды можно перед выходом из дома или, наоборот, вернувшись домой, положить листья в нос. Гераниевое масло будет очищать слизистую носа и защищать от возможной простуды.

### Настой и отвар от ангины и простуд

Настой герани употребляют для полосканий при ангинах. Проводить полоскание настоем герани каждые полчаса до снятия сильного воспаления.

#### Водный настой из пеларгонии

 Измельченные сухие (1 ст. ложка) или свежие листья (3 средних листа) герани залить стаканом кипятка, настоять в течение 8 часов при комнатной температуре или час в термосе. Хранить настой в темной стеклянной посуде в холодильнике. Срок годности — не больше 2 суток.

#### Спиртовая настойка герани

Лекарством, которое можно хранить достаточно долго, является спиртовая настойка; ее в основном используют для лечения отита.

#### Настойка на водке

Измельченные листья герани залить водкой из расчета 1:3. Настаивать в прохладном месте 3 недели, периодически помешивая.

Отфильтровать настойку через тройной слой марли. Хранить в темной стеклянной посуде не дольше года.

При отите нужно оторвать листик, размять пальцами, обернуть бинтом и поместить в ухо, сверху сделать согревающий компресс. Лучше использовать турунды, смоченные настоем растительного масла на герани.

Великолепным средством от простуды является бальзам из герани.

#### Целебный бальзам

Для его приготовления необходимо смешать 2 ст. ложки сока герани, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки алоэ, 100 г кагора. Смесь тщательно перемешать. Настоять в течение 2 недель. Хранить в стеклянной посуде из темного стекла. Срок годности — не больше 3 месяцев.

При плеврите растирать грудную клетку на ночь гераниевым маслом (использовать герань душистую). Затем перевязать большого шерстяной тканью — шарфом или пуховым платком — и уложить в постель.

#### Масло пеларгонии

Кашицу из 5 средних листьев пеларгонии душистой залить 5 ст. ложками теплого оливкового (можно льняного, подсолнечного или облепихового) масла.

Настоять в бутылке из темного стекла в прохладном месте в течение 2 недель. Отфильтровать полученный состав, хранить в бутылке из темного стекла в холодильнике не больше 3 месяцев.

#### Гераниевые лепешки от плеврита

Для их изготовления используются нижние листья герани душистой. Их следует измельчить и смешать с теплым медом и ржаной мукой в пропорции 2:1:1.

Замесить лепешку, раскатать ее потоньше, разделить на две половины и прикладывать на область легких со стороны груди — у мужчин, со стороны спины — у женщин. Плотно обвязать шерстяным платком и лечь в постель. Утром лепешку снять.

### Обратите внимание

Несмотря на множество положительных аспектов, запах герани душистой может принести неприятности. Если вы чувствуете, что рядом с растением вам становится нехорошо, начинает болеть голова, ни в коем случае не держите его дома. Можно заменить герань более спокойной пеларгонией зональной, обладающей менее сильным запахом, но сходным воздействием.

## Глава 5

### АЛОЭ: ОТ ЕГИПЕТСКИХ ФАРАОНОВ ДО НАШИХ ДНЕЙ

**Б**ез сомнения, самым известным растением в ряду домашних лекарственных растений является алоэ.

И золотой ус или индийский лук — это все же дополнение, прекрасное и волшебное, но лекарственные средства из них на любителя, на знатока, это все новые технологии домашнего врачевания, а вот алоэ... Ах, алоэ! Да, знаете ли вы, что алоэ в некоторых семьях переходит из поколения в поколение.

У меня есть в Петербурге, на Петроградской стороне, знакомая семья. Она художница, а он человек свободной профессии. Так вот, у них на окне растет алоэ, которое стоит на этом самом подоконнике, в этом же горшке 120 лет! Представляете! В этой семье по петербургской традиции развешано очень много фотографий, акварелей, фарфоровых тарелок. И на одном из старинных фото запечатлена эта же комната, и на ней видно это знаменитое алоэ. А фотография-то датирована 1903 годом.

Так что, когда я бываю у хозяев этой замечательной квартиры и заходит речь о лечебных свойствах экзотических или дикорастущих растений, хозяева улыбаются, пожимают плечами и говорят, что их алоэ может все... Ну, может, они немного преувеличивают, но доля правды в их словах есть.



Не могу не рассказать еще об одной удивительной встрече с алоэ. Ко мне недавно из Германии приехали друзья, Ульрика и Стефан. Мы, как водится, пошли в Эрмитаж. И вот уже совсем обессиленные, мы шли на выход через Восточные залы. Проходя через экспозицию Древнего Египта, мои немецкие друзья чуть задержались, рассматривая древние папирусы. А я с удивлением увидел на одном из барельефов что-то знакомое. Присмотрелся... и был сражен! Там было изображено алоэ, только не обычное, к которому мы все привыкли, а алоэ барбадосское. Честно говоря, я тогда подумал: «Да, не зря я сходил в Эрмитаж!» Впоследствии, читая серьезную литературу об этом растении, я нашел подтверждение своим музейным наблюдениям. Действительно, алоэ в качестве лекарственного растения использовали египетские фараоны.

Ну а наше, обычное и привычное, которое мы испокон веков называем столетником, — это алоэ древовидное. Все рецепты, данные в этой книге, будут относиться к нему.

К этому хочу добавить, что чем старше алоэ, тем выше его лекарственные свойства, и что моя мечта — подготовить отдельную книгу, посвященную этому растению. Ведь алоэ древовидное является мощным стимулятором иммунной системы и регенерации тканей, обезболивающим и противовоспалительным средством, а также лечит кожные заболевания и многое, многое другое. Ну а пока давайте поговорим о том, как лечить простуду с помощью столетника.

### Противопоказания к приему столетника

Благодаря наличию биогенных стимуляторов прием алоэ имеет противопоказания к применению.

Во-первых, сок алоэ не рекомендуется применять при заболеваниях печени и почек, при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, острым

расстройстве желудка, маточных и геморроидальных кровотечениях, больших сроках беременности, а также людям старше 40 лет.

Во-вторых, избегайте слишком длительного применения алоэ, так как в этом случае не исключено излишнее выведение из организма минеральных веществ (особенно калия).

В-третьих, нельзя применять алоэ при кишечной непроходимости.


### Лекарственные средства из алоэ

Для полноценного проявления лечебных свойств алоэ необходим своеобразный спусковой механизм — неблагоприятные условия. В связи с этим, перед тем как срезать листья для лекарственных нужд, рекомендует-ся растение не поливать 2 недели, а потом еще и положить листья в холодильник на 12–14 дней. Оказывается, такую обработку нельзя не проводить; сок алоэ представляет собой лишь слабительное средство, применяемое при хронических запорах. Это свойство реализовано в порошке под названием *сабур*, получаемом из столетника.


### Сок и настой столетника

Лекарственным сырьем служат листья длиной не менее 15 см, которые срезают в зимне-весенний период. Наилучшие результаты дают растения, которым более 3 лет.

Существует два способа изготовления сока алоэ — горячий и холодный. «Горячий» сок используют для лечения туберкулеза, хронического бронхита. Холодный сок из листьев используется для лечения многих заболеваний. Для нас же важно, что холодный сок повышает иммунитет, поэтому его можно применять при любых простудных заболеваниях.


 **«Горячий» сок алоэ**

Чтобы приготовить сок алоэ, сорвите боковые побеги, нижние и средние листья 2–4-летнего растения, выдержите их для усиления биологической активности в течение двух недель в холодильнике на нижней полке, затем разотрите в керамической посуде, отожмите, профильтруйте через 3–4 слоя марли и прокипятите полученный сок в течение 3 минут. Используйте сразу после приготовления, так как при хранении сок быстро теряет активность.

 **«Холодный» сок алоэ**

Готовится так же, как и все предыдущие соки из листьев растений. Единственное отличие от предыдущего способа — его не надо кипятить. В небольших количествах его просто выжимают из листа.


Часто алоэ используется в виде разбавленного водой сока или водного настоя. Настой алоэ используют для полоскания рта и горла.

 **Водный настой**


Листья алоэ растереть, залить водой (в пропорции 1:5), настоять в течение 1 часа, прокипятить 2–3 минуты и процедить через сложенную вдвое марлю. Настой хранить в холодильнике не более 5 дней.

**Бальзамы с алоэ**

Чаще всего соки алоэ входят в состав разных бальзамов и эмульсий. Наиболее распространенные бальзамы — медовый, медовый с кагором и медовый с грецкими орехами.


 **Медовый бальзам с алоэ**

Сок алоэ смешивают в равной пропорции с медом и принимают по 1/3 ч. ложки этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплым молоком. Курс лечения — 3 недели, затем перерыв 10 дней.

 **Бальзам с медом и кагором**

150 мл «холодного» сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г кагора. Настоять в темном месте при температуре 4–8 °С


в течение 4–5 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

 **Бальзам с медом**

100 мл «горячего» сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов, добавить 300 г меда. Принимать бальзам по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Сироп алоэ**

Сироп алоэ, который часто используют для лечения разных заболеваний, я очень рекомендую применять при любой простуде, снижении иммунитета.


 **Сироп алоэ**

Для его приготовления следует измельчить листья алоэ и уложить их слоями толщиной 1 см в стеклянную литровую банку. Слой измельченного алоэ чередуется с соответствующим слоем сахара, и так до полного заполнения банки. Закрыть банку крышкой и поставить в темное прохладное место. Через два дня сироп готов. Его сливают из банки, фильтруют.

Употреблять сироп нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды не менее 15 дней.


**Алоэ на спирту**

Как я уже писал, алоэ редко смешивают со спиртом, но в случае, когда надо дольше сохранить сок, его консервируют.

 **Консервированный сок алоэ**

Для его изготовления необходимо залить сок разбавленной в 2 раза водкой в соотношении 1:2.

При туберкулезе или сильных простудных заболеваниях рекомендуют принимать спиртовую настойку.

 **Спиртовая настойка алоэ**

4 листа алоэ, выдержанных в холодильнике, залить 1 л чистого спирта, настоять в холодильнике в течение 4 дней. Пить 3 раза в день по 40 капель.

Смеси с соком алоэ часто используют для компрессов при ангине и воспалении легких.


### Смесь для компрессов

Смешать сок алоэ, мед и водку в соотношении 1:2:3.


Смочить кусок хлопчатобумажной ткани этой смесью, обернуть больное место, сверху накрыть ватой, целлофаном и плотно укутать полотенцем и шерстяным шарфом.

## Рецепты на все случаи жизни


При большинстве простудных заболеваний помогает целебная микстура на основе алоэ.

 На 150 г сока алоэ взять 250 г меда и 350 г вина. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

Также рекомендуется алоэ, настоянное на вине.

 4 измельченных листа алоэ залить 1 бутылкой вина, настоять в течение 4 дней. Пить 3 раза в день по одной рюмке.

А этот рецепт особенно поможет любителям шоколада.

 Все компоненты берутся в равных частях. Смешать алоэ, мед, топленое масло и шоколад. Подогреть на водяной бане до распускания компонентов, тщательно размешать и добавить кагор.

Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

### Смесь для ингаляций из алоэ и каланхоэ

Измельчить 3–4 листика алоэ и каланхоэ перистого, одну среднюю луковичку, добавить 1 ст. ложку камфарного масла и 1 ст. ложку подсолнечного масла.

Поставить на водяную баню и, когда смесь нагреется и запахнет, свернуть плотную бумагу в виде конуса и вдыхать пары 20–30 минут.

При бронхите, кашле и ангине ингаляцию следует делать ртом, при гайморите и насморке — носом.

При ангине рекомендуется полоскать горло 50-процентным водным раствором сока алоэ. Пить свежий сок 3 раза в день по 1 ч. ложке, запивая молоком. Принимать сироп алоэ 3 раза в день, до еды: детям нужно принимать по 1 ч. ложке, взрослым по 1 ст. ложке.

### Компресс при ангине

Смешать сок алоэ, мед и водку в соотношении 1:2:3.

Смочить кусок хлопчатобумажной ткани этой смесью, обернуть больное место, сверху накрыть ватой, целлофаном и плотно укутать полотенцем и шерстяным шарфом.

### Бальзам от бронхита

Разогреть 1/2 л молока, добавить 100 г меда, 1 ст. ложку сока алоэ, 1 ст. ложку сока золотого уса. Хорошо размешать и пить по 1 дес. ложке смеси 3 раза в день до еды. Хорошо помогает при сильном кашле.

При бронхите смешать мед со свежесжатым соком алоэ из расчета 5:1, принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев.

### Мазь от гайморита

Смешать по 1 ч. л. сока из корневища цикламена, сока лука репчатого, каланхоэ, алоэ, меда, мази Вишневского, смешать до однородного состояния. Смочить этим составом турундочки и вставлять в ноздри на полчаса. Гаймориты очистятся через 20 дней.

При герпесе принимать сок алоэ, выдержанного в холодильнике, по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

При ларингите показаны полоскания соком алоэ, разведенным водой в пропорции 1:10.

При насморке необходимо закапывать сок, разведенный с водой в соотношении 1:1, в ноздри (по 5–8 капель) с промежутками 3–5 часов.

При отите хорошо закапывать в уши по 2–3 капли сока алоэ утром и вечером.

При воспалении легких полезно добавить в стакан сока алоэ 1 ч. ложку соли и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

#### Питательная смесь для истощенных больных

Истощенным больным и детям делают питательную смесь из 100 г сока алоэ, 500 г грецкого ореха, 300 г меда и сока 3–4 лимонов. Принимать эту смесь надо по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Следующий рецепт довольно сложен в изготовлении, но, по мнению больных, его принимавших, и народных целителей, он способен восстановить здоровье даже в самых тяжелых случаях воспаления легких и туберкулеза.

#### Бальзам от пневмонии

Измельчить (неметаллическим ножом) 100–150 г листьев алоэ и смешать с 500 г топленого жира (свиного или барсучьего), 25 г измельченного чеснока, 50 г березовых почек, 50 г меда, 100 г коньяка, сушеными измельченными в порошок скорлупками от 6–8 яиц.

Все тщательно перемешать и положить в банку или глиняный горшочек и поставить настаиваться в теплое место на 5–6 дней; периодически помешивать.

Принимать по 1 ст. ложке в день за 30 минут до еды, при тяжелом заболевании — до 3 ст. ложек в день.

Смочить кусок хлопчатобумажной ткани этой смесью, обернуть больное место, сверху накрыть ватой, целлофаном и плотно укутать полотенцем и шерстяным шарфом.

При хронических тонзиллитах следует ежедневно на протяжении 2 недель смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:5, и после этого час не есть. В последующие 2 недели смазывать через день.

При ларингитах полезно полоскать горло разведенным в воде соком алоэ в пропорции 1:1. Принимать по

1–2 ч. ложки растворенного в теплом молоке сока алоэ 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Существует огромное количество рецептов с добавлением алоэ, которые рекомендуются как дополнительное лечение при сильных простудных заболеваниях. Я приведу самые главные из них.

#### Масляный бальзам

Размягчить 100 г сливочного масла (свиного или гусиного жира) и 100 г меда, смешать и добавить 15 г сока алоэ, 10 г сока манжетки и 100 г какао. Все тщательно перемешать, хранить в холодильнике. Принимать в обед или вечером по 1 ст. ложке, запивая стаканом горячего молока.

#### Алоэ на вине


4 измельченных листа алоэ залить 1 бутылкой вина, настоять в течение 4 дней. Пить 3 раза в день по одной рюмке.

#### Медовое варено

Налить в кастрюлю 1/2 стакана воды, 350 г меда и лист мелко покрошенного алоэ. Варить на очень медленном огне 2 часа. Перемешать и хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

#### При сильных простудах

Понадобится 200 г сока алоэ, 100 г сливочного масла, 100 г пюре из сухих плодов боярышника, 2 лимона, 1 стакан молока, 100 г меда. Тщательно перемешайте сок алоэ, измельченные плоды боярышника, сок лимонов. Отдельно нагрейте молоко, добавив в него масло и мед. Принимайте полученную смесь, запивая ее молочным напитком, 4–5 раз в день за 30 минут до еды, пока болезнь не отступит.

 Глава 6

## КАЛАНХОЭ — ДОМАШНИЙ ДОКТОР



**П**о своим свойствам каланхоэ очень похож на алоэ, действие его также обусловлено наличием биогенных стимуляторов.

Это растение является лидером по лечению воспалительных и вирусных заболеваний.

У цветоводов-любителей на окнах можно обнаружить как минимум три вида каланхоэ — каланхоэ перистое, каланхоэ Дайгремонта и каланхоэ Блосфельда.

Все они относятся к семейству толстянковых и родом из Африки. Так же как и алоэ, это многолетние растения с мясистыми суккулентными листьями.

Правда, лекарственными являются только два вида — каланхоэ перистое и каланхоэ Дайгремонта. У этих двух видов растений два названия — каланхоэ и бриофиллум. Самое неприятное, что зачастую люди не знают, что каланхоэ и бриофиллум — это одно и то же растение. Более того, иногда даже целители путают перистое каланхоэ с каланхоэ Дайгремонта.

Я полагаю, что более известным представителем славных лекарственных каланхоэ все-таки является каланхоэ Дайгремонта. Именно его чаще всего называют бриофиллумом; даже в старом школьном учебнике ботаники оно фигурирует именно под этим названием. Помимо этого, существует и множество других, народных названий этого чудо-лекаря: «дерево жизни», «комнатный женьшень», «растение-доктор», «цветок

Гете». Да, да, сам великий Иоганн Вольфганг Гете оказался «отцом» каланхоэ в России.

## Цветок Гете



Иоганн Вольфганг Гете был не только великим поэтом, но еще и весьма талантливым естествоиспытателем. Он очень любил растения и отлично знал ботанику. В июле 1826 года его друг ученый-искусствовед С. Буасере привез поэту подарок — листик бриофиллума. Более того, многие считают, что именно великому поэту мы обязаны открытием целебных свойств этого растения. По легенде, он предположил, что это замечательное плодovitое растение может возвращать молодость и мужскую силу. К сожалению или к счастью, каланхоэ оказалось способным излечивать многие другие болезни, но безвозвратно ушедшие годы не возвращало. Когда его собственное растение подросло и образовало деток на листьях, поэт собрал несколько маленьких растеньиц и послал их в письме своему другу Марианне фон Виллемер с инструкцией по выращиванию, написанной в стихах. (К сожалению, найти стихи Гете мне так и не удалось.) Самое удивительное, что растения успешно перенесли путешествие! Спустя сто с лишним лет история пересылки бриофиллума авторилась. Профессор Николай Михайлович Верзилин, автор многих замечательных книг о домашних растениях, получил в письме маленькие, сплюсненные, практически неживые растеньица. Автор письма просил определить их. Верзилин положил растеньица в плошку с землей, и — о чудо! — они ожили и проросли! Вот так, необычным — почтовым — путем каланхоэ Дайгремонта попало в Россию. Жаль, что таким образом нельзя переслать золотой ус, о чем просят многие мои читатели.

Каланхоэ в народе называют домашним доктором. Так же как и у алоэ, для изготовления лекарства используют надземную часть. У каланхоэ мягкие сочные листья, из которых выжимают сок, с успехом применяемый для лечения ран. Для нас важно, поскольку мы с вами говорим о простудах, то, что сок каланхоэ используется для лечения тонзиллитов, гайморитов и многих других заболеваний. Поскольку каланхоэ ис-

пользуется в официальной медицине, то его сок продается в аптеках.

## Лечебные средства из каланхоэ

Так же как и алоэ, листья каланхоэ перед употреблением рекомендуют подержать на холоде в течение 5–7 дней. А само растение перед сбором листьев не поливать в течение недели.

### Сок каланхоэ

Для получения сока надо выдержать листья каланхоэ в темноте при 5–10 °С в течение 5–7 суток, затем растереть в неметаллической посуде и отжать сок через двойной слой марли, затем подержать его сутки-двое при температуре 4–10 °С, отфильтровать и хранить при температуре не выше 10 °С в течение недели.

Сок каланхоэ, так же как и сок алоэ, можно консервировать 20-процентным спиртом.

Сок каланхоэ рекомендован в качестве противовоспалительного средства, для лечения болезней уха, горла, носа. При экспериментальных исследованиях сока каланхоэ обнаружили его способность оказывать противовирусное действие.

Из сока каланхоэ выделен антивирусный фактор, способный вызывать выработку в организме интерфероподобного вещества. Поэтому сок каланхоэ может стать вспомогательным средством при лечении гриппа. Соком каланхоэ лечат герпес на губах. Достаточно приложить кусочек листа 4 раза в день.

Я считаю, что каланхоэ нужно обязательно иметь на подоконнике и, как только начинается эпидемия гриппа, сразу приступать к профилактике — закапывать разбавленный водой в три раза сок по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день.

В этом случае грипп с его жуткими последствиями вам не страшен, особенно если еще и бальзам с алоэ принимать.

### Воспаление горла

При воспалении горла простудного характера сок растения каланхоэ смешивают пополам с водой и полощут горло несколько раз в день.

### Герпес

Смазывать язвы соком каланхоэ до 10 раз в день.

### Насморк, профилактика гриппа

Для профилактики гриппа или при насморке закапывают по 2 капли разбавленного водой сока (1:3) в каждую ноздрю 2 раза в день.

### Лечение гриппа

При гриппе сок каланхоэ разбавляют пополам с водой и принимают каждый день до выздоровления.



## Глава 7

### ЧЕСНОК — ГЛАВВРАЧ ДОМАШНЕЙ АПТЕКИ



**К**то внимательно следит за моими книгами, знает, что чеснок, сабельник болотный, золотой ус — мои любимые растения. Поэтому эту главу, в которой я расскажу о том, как лечиться от различных простуд с помощью чеснока, мне писать не только просто, но и, честно говоря, очень приятно. Ведь я буду сейчас говорить о расте-

нии, которое содержит серосодержащих веществ аж 100 штук! И лечит чеснок буквально от 100 болезней.

Чеснок — сильнейший дезинфицирующий препарат, который воздействует на вирусы, переносчики заболеваний, каким бы образом он ни попадал в организм.

Одновременно с этим происходит положительное воздействие чеснока на состав крови, состояние кровеносных сосудов. Получается, говоря современными терминами, комплексное воздействие и на весь организм (очистка крови и организма, витаминная терапия, терапия солями редких металлов), и на очаг заболевания, где подавляется работа вирусов.

#### Чесночное масло

Две головки очень свежего чеснока очистить от кожуры, мелко нарезать и растолочь деревянной толкушкой. Сложить полученную массу в стеклянную банку и залить ее оливковым маслом, примерно половиной стакана. Тщательно перемешав содержимое, поставьте эту банку на солнышко и держите ее там дней десять, при этом 2–3 раза в день

помешивая содержимое. По истечении 10 дней масло тщательно фильтруют, добавляют каплю очищенного глицерина (очищенный глицерин продается в аптеках), перекладывают в бутылку темного цвета с притертой пробкой и ставят в холодильник. Чесночное масло можно употреблять не более двух месяцев, а перед приемом его подогревают до температуры 30–35 °С. Употребляют чесночное масло при воспалительных процессах в носоглотке, полости рта, при зуде.

#### Чесночные ингаляции

Растолочь несколько зубчиков чеснока, положить их в кастрюльку с толстым дном и залить небольшим количеством воды. Поставить на слабый огонь и подогревать 20 минут. Затем кастрюльку надо снять с огня и чуть-чуть остудить, чтобы пар не обжег вас при ингаляции, которая всегда делается одинаково: вы сидите в «домике», накрывшись полотенцем, и дышите парами, в данном случае чесночными. Дышать парами чесночного чая надо 15 минут, а затем тепло укрыться и спать.

Чесночные ванны существовали испокон веков. И римляне ими пользовались, и древние индейцы майя. Важно только определить, какая вам нужна ванна — холодная или горячая, а отвар чеснока для приготовления их прост и всем доступен.

#### Чесночный отвар для лечебных ванн

На 10 л воды потребуется 30 растолченных зубчиков чеснока. Их заливают этими десятью литрами кипящей воды и настаивают под закрытой крышкой 6–8 часов, а потом разбавляют холодной, горячей или теплой водой, в зависимости от того, какая вам нужна ванна.

#### Чесночные ванны при простуде и гриппе

Чесночная ванна готовится, как я уже рассказывал ранее (соотношение чесночного отвара и воды в ванне 1:3). Температура воды — от +35 до +45 °С, то есть ванна эта либо теплая, либо горячая. Находиться в ней надо несколько минут (не более 5), иначе организм может перевозбудиться. После ванны хорошо принять теплый душ (температура воды должна быть

ниже той, которую вы определили себе для ванны), а затем — в кровать, чтобы хорошенько пропотеть.

Рецепт этот я, однако, не рекомендую применять людям, страдающим сердечными заболеваниями. Самое большее, что они могут себе позволить, — это чесночные ванны для рук и ног. Этот рецепт я уже давал в главе, посвященной сердечно-сосудистым заболеваниям, но он эффективен и при простудах.

### Чесночные обертывания

Водные чесночные процедуры можно сделать более щадящими. Для этого нужно обернуть торс натертым чесноком полотенцем и походить или полежать так некоторое время в тепле, а затем смыть с себя чесночный запах и впитавшийся сок под душем.

Аналогичные обертывания можно делать на запястьях, на голенях ног, можно даже обертывать шею при ангине. (Только нужно быть уверенным в том, что у вас нет аллергии на чеснок.) После обертываний вы, естественно, будете испытывать некоторое возбуждение. Бояться этого состояния не надо — оно быстро проходит, а окончательно его должен снять теплый щадящий душ.

### Чесночные горчичники

Разложить мелко нарубленный чеснок на предварительно смазанных растительным маслом тряпочках и наложить их на грудь или спину. Если кожа у вас чувствительная, следует на тело положить сначала тряпицу, смоченную растительным маслом, а уже на нее накладывать чесночный горчичник. Держать такие горчичники надо 15–20 минут, чтобы не вызвать перевозбуждения организма.

### Чесночный сироп

Половину стакана очищенного и мелко нарубленного свежего чеснока положить в эмалированную кастрюльку и залить свежим темным медом. Мед должен полностью покрыть чеснок. Затем кастрюльку надо поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая в течение примерно 20 минут, дож-

даться, пока весь чеснок растворится. Дать немного остыть под крышкой, а затем опять поставить на огонь и постоянно мешать, чтобы сироп не подгорел. В этот сироп можно добавить немного дистиллированной или талой воды. Отфильтрованный сироп хранится в холодильнике и принимается при кашле, ларингите, тонзиллитах и фарингитах 3 раза в день по 1 ч. ложке.

Этот рецепт разработал фитотерапевт Морис Мецегу, о котором я уже упоминал. Он несложен, эффективен и, если можно так выразиться, многофункционален, поэтому я с удовольствием его рекомендую всем — и больным, и здоровым.

### Чесночный ликер

Влить в прозрачную бутылку 3 стакана хорошего красного вина и положить толченые зубчики чеснока (4–5 среднего размера). Бутылку надо заткнуть пробкой и поставить на свет на 2 недели. Раз в 2 дня следует перемешивать настой. А по истечении этого срока отфильтровать и перелить в темную бутылку, плотно закрыв ее пробкой.

У чесночного ликера есть и специфическая схема приема. Вот она: 1-й день — 2 капли, 2-й день — 4 капли, 3-й день — 6 капель и так далее, увеличивая по 2 капли в день и доведя их количество до 24 капель.

Затем количество капель на прием снижается в той же пропорции. Когда вы довели прием ликера до 2 капель в день, надо повторить схему.

### Чеснок с медом при гриппе и простуде

Смешать свеженатертую чесночную смесь с медом в соотношении 1:1 и принимать, запивая теплой водой, по 1 ст. ложке смеси перед сном и по 1 ч. ложке 2 раза в день.

### Чеснок против ангины

8 крупных зубчиков чеснока растирают до однородной массы, затем добавляют к нему 8 ч. ложек винного уксуса, тщательно перемешивают и оставляют на ночь в холодильнике. На следующий день к этой смеси добавляют 60 г разогретого темного меда и снова перемешивают.

Способ приема таков: надо положить в рот 2 ч. ложки изготовленного вами средства и держать во рту до полного растворения. Затем медленно, мелкими глоточками проглатываете смесь.

### Чеснок борется за ваши уши

Если разболелось ухо, нужно на ватный фитилек положить немного чесночного масла и заложить в ухо как можно глубже. Голову обязательно после этого обвязать теплым платком, можно положить на больное ухо и мешочек подогретых отрубей. Внутрь при этом принимают настой шиповника или ромашки — обильно.

### Знахарское средство от кашля

Мелко нарезанный чеснок (одну головку) прокипятить в свежем молоке до тех пор, пока он не станет совсем мягким. Растереть в том же молоке, добавить сок мяты и 2 ст. ложки липового меда. Принимать каждый час по 1 ст. ложке в течение целого дня.

Есть еще одно прекрасное чесночное средство, которое поможет вам справиться с хроническим бронхитом; его также можно использовать при лечении пневмонии, при бронхиальной астме.

### Чесночное масло от бронхита и пневмонии

Взять 5–6 крупных, здоровых долек чеснока, растереть в кашицу, смешать со 100 г сливочного масла и некоторым количеством мелко нарезанного укропа. Утром, днем и вечером намазывать снадобье на хлеб.

А закончить эту главу хочу рассказом о чесночном отваре. Дело в том, что в отваре содержится больше минеральных солей, чем летучих веществ, поэтому именно эту лечебную форму чеснока лучше всего применять при простудах, инфекциях и воспалениях. А вот в настое летучих веществ больше, и часто чесночный настой применяется как очистительное средство, поэтому он может оказаться особенно полезным при гриппе или грипподобных состояниях.

### Чесночный отвар

Для приготовления отвара в эмалированную кастрюльку заливают 2 стакана воды и ставят ее на слабый огонь. Как только вода начала закипать, добавьте в нее 1 ч. ложку нарезанного чеснока и дайте покипеть несколько минут. Потом оставьте кастрюльку и дайте отвару настояться. Теперь осталось только процедить отличное лекарство. Средство это весьма мощное, поэтому принимать чесночный отвар можно только 2–3 раза в день (с интервалом в 4–5 часов). И еще одно напоминание: не следует отвар готовить впрок. Чесночный отвар хорош только свежий!

### Чесночный настой

Для приготовления настоя не надо ничего кипятить. Вы берете нарезанные чесночные зубчики, заливаете их крутым кипятком, плотно закрываете используемую емкость крышкой и укутываете полотенцем. Настой ваш выстоится, остынет, после чего его нужно процедить — и готово дело.

Добавлю только, что для приготовления настоя лучше использовать колодезную, родниковую или талую воду. Вода ведь тоже важный компонент в вашей домашней аптеке!

## Глава 8

### ХРЕН И ЛУК — РУССКИЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

В этой главе я поговорю о лечении простудных состояний луком репчатым и хреном и редькой. Но сначала я хочу объяснить, почему я не объединил в этой книге лук и чеснок в одной главе, ведь они относятся к одному семейству луковых. Получается, что вроде бы и находиться тогда им под одним заглавием, а не под разными. Да дело в том, что чеснок — это титан в лекарственном мире растений. А лук и хрен — прекрасные лечебные средства, но по сравнению с чесноком все же подмастерья. А вот то, что лук и хрен издавна известны по всей России, — факт общеизвестный. Значит, и быть им, русским долгожителям, вместе.

Хрен и лук, как и чеснок, обладатели бесценных серных соединений, содержащихся в летучих эфирных маслах, обладающих целебными свойствами. А хрен благодаря эфирному аллилгорчичному маслу не уступает в целительской силе луку. Так что хрен защитит вас от бактерий и вирусов не хуже, чем лук. Есть в хрене и одна особенность — это лизоцим — белковое вещество, содержащееся в корнях хрена и обладающее свойствами антибиотика. Именно поэтому при простуде и гриппе рекомендуется пить свежий сок корней хрена, поскольку лизоцим растворяет микробные оболочки и создает таким образом антибактериальный барьер в организме.

У здорового человека лизоцим в достаточном количестве содержится в слюне, слизистых оболочках рта и глаз. Когда человек заболевает, это вещество разрушается, и человек становится более уязвимым к воздействию различных болезнетворных микробов. Возобновить запасы лизоцима нам помогает хрен.

### Лечебные средства на основе лука

При насморке применяют капли в нос, их рецептуру мне прислали несколько лет назад из Сибири.



#### Луковые капли в нос

Тертую мякоть луковиц заливают горячим растительным маслом (1:2). Затем 7 часов настаивают, периодически перемешивая. Процеживают и тампоном обрабатывают слизистую носа 3 раза в день.

При кашле и ангине помогут луковые ингаляции.

#### Луковые ингаляции

4 ст. ложки тертой мякоти свежих луковиц бросают в 1 л кипящей воды. Отвар тут же снимают с огня и дышат паром 5–10 минут. Процедуру эту проводят до полного выздоровления.

#### Луковый настой для лечения простуды

2 ст. ложки кашицы из луковиц перемешивают с 2 ст. ложками меда, заливают 2 стаканами горячей воды и настаивают в закрытой посуде ночь. Утром процеживают и выпивают в течение дня натошак (разовый прием — примерно четверть стакана).

А вот я хочу представить свои прописи лечения луком, которые когда-то были опубликованы мною в книге «Лук-целитель». Книга эта давно стала библиографической редкостью. Поэтому, думаю, вам будет небезынтересно и бесполезно ознакомиться с этими рецептами лечения простуд.

#### При сильной заложенности носа

Натрите на мелкой терке половину луковицы, выжмите сок, смешайте его с подогретым растительным маслом (лучше оливковым) в равных соотношениях. Полученной смесью

смочите маленькие тампончики из ваты и заложите их в ноздри, глубоко вдыхая при этом несколько раз. Это средство необходимо использовать теплым, для чего отлейте небольшую порцию в нагретую ложку. Процедуру повторите несколько раз в течение дня.

### При сильном насморке

Разрежьте луковицу пополам, периодически подносите ее к носу, делая глубокий вдох.

### Для остановки насморка

Разрежьте луковицу на несколько частей, положите на поверхность бинта, а затем сверните бинт, приложив к носу так, чтобы лук оказался под обеими ноздрями, и завяжите на затылке. Особенно хорошо дышать луком во время сна. Это поможет остановить насморк.

### Для лечения гриппа

Для лечения гриппа приготовьте луковую кашу, накройте с головой простыней, сложенной вдвое, и поднесите к лицу тарелку с кашей. Вдыхайте запах лука ежедневно по 10 минут в течение 20 дней. Эффективно и такое средство: вдыхайте носом дым от сжигания луковой шелухи 2–3 раза в день по 5–6 минут.

### Отвар при всех видах простуды

1 кг измельченного лука залейте 1/2 л холодной воды и варите 1 час на слабом огне. Затем всыпьте стакан сахарного песка, перемешайте и варите еще 30 минут, после чего добавьте стакан меда и снова варите 30 минут. Потом в кастрюлю всыпьте следующий сбор: по 1 ст. ложке травы душицы, зверобоя, чабреца, ромашки, липы, мяты перечной, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, по 1 ч. ложке цветов лаванды и девясилы. Содержимое варите еще 30 минут. Не беда, если все названные травы найти не удастся. Готовьте отвар без них: лечебный эффект все равно будет достаточно высоким. Кастрюлю снимите с огня и дайте настояться час. После этого аккуратно процедите через многослойную марлю. Храните в холодильнике. Принимайте в теплом виде 4–6 раз в день за 30 минут до еды. Взрослым — 1/2 стакана на прием.

### Отвар от кашля

5 луковиц и 1 головку чеснока мелко нарежьте и варите в 1/2 л непастеризованного молока до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавьте немного отвара травы будры плющевидной и меда, тщательно размешайте. Пейте по 1 ст. ложке через час в течение всего дня. Такая смесь способствует отхаркиванию мокроты, а также смягчает кашель и боль в горле.

Применение лука подавляет инфекции бронхов и легких, уменьшает вязкость мокроты, стимулирует защитные свойства организма. Луковые ингаляции и сок лука — вот что можно посоветовать людям, страдающим заболеваниями органов дыхания.

### Избавляемся от кашля

Натрите на терке большую луковицу. Кашицу смешайте с теплым сливочным маслом или гусиным жиром. Втирайте смесь в кожу грудной клетки и шеи и завяжите на ночь теплым шарфом или платком. Прежде чем воспользоваться этим рецептом, убедитесь, что у вас нет аллергии на лук.

4 очищенные луковицы измельчите, добавьте 50 г меда, 400 г сахарного песка и варите на медленном огне в 1 л воды 1 час. Затем охладите, процедите. Храните в плотной закрытой посуде в холодильнике. Принимайте смесь теплой по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.


При сухом кашле испеките в духовке 2–3 луковицы, очистите и съешьте. Лучше с растительным маслом.

Луковые ингаляции можно применять при ОРЗ, ОРВИ, гриппе. Они помогут вылечить гайморит, ангину, а также бронхит и другие заболевания органов дыхания.


### Луковые ингаляции

Две очищенные и разрезанные на несколько частей луковицы залейте небольшим количеством крутого кипятка, емкость закройте плотной крышкой и укутайте полотенцем. Дайте настояться 3 часа. Затем залейте эту настойку 1 л воды и доведите до кипения. Дышите луком не меньше 5 минут.

инф.  
бронхит

 **Средство от ангины**

3 луковицы измельчите в мясорубке. Добавьте 200 г сливочного масла, 100 г сахара, 80 г меда, 50 г сока алоэ. Смешайте все продукты и томите в духовке 3 часа. Охладите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

 **Отвар для выздоравливающих**

Две средние луковицы мелко нарежьте, отварите в стакане молока на медленном огне в течение 15 минут. Протрите через сито. Принимать по 1 ст. ложке каждые 3–4 часа до еды.

**Лечебные средства на основе хрена****Сок корней хрена**


В соке хрена сохраняются все биологически активные вещества, в том числе обладающий антимикробными свойствами лизоцим. Чтобы приготовить сок, корень хрена натирают на терке и выжимают через марлю.

Хранить сок можно в холодильнике или холодном месте, но не дольше недели, иначе сок потеряет свои целебные свойства.

Чистый сок хрена закапывают в уши при гнойном отите. Разведенный сок (1:50) принимают по 1 ч. ложке 3–4 раза в день как мочегонное и отхаркивающее средство, используют для полосканий рта и горла при стоматитах, ангинах, фарингитах, воспалениях носоглотки, зубных болях.

**Настой хрена**

Настой корней хрена годится для приема внутрь и для растираний. Преимущество настоев состоит в том, что эфирное масло быстрее всасывается в ткани. Чтобы приготовить настой, измельченные корни заливают кипятком, дают настояться и процеживают.

 1 ст. ложку протертого корня хрена залейте 400 мл кипятка и настаивайте в течение часа при комнатной температуре, затем процедите.

Настой нужно хранить в темном месте не дольше 4 дней.

**Настойка хрена**


Лечебный эффект настойки хрена усиливается тем, что водка и спирт вытягивают из хрена активные вещества. Подобным образом действует также смешивание сока с водкой или спиртом. Обычное соотношение сырья и жидкости — 1:5 или 1:10. Настойка готовится не меньше 7 дней в темном помещении при комнатной температуре в плотно закрытом сосуде. Периодически надо взбалтывать содержимое. Когда настойка готова, ее процеживают. Отжимки, полученные при приготовлении настойки, также обладают целебными свойствами, их можно использовать для компрессов и растираний.

Настойку хранят в темном месте в хорошо закрытой посуде при комнатной температуре.

**Кашица из хрена**

Компресс из кашицы хрена действует намного лучше, чем обычный горчичник, хотя принцип их действия одинаков: в обоих случаях помогает аллилгорчичное масло.

Припарки из тертого хрена к стопам и коленям помогают предупредить простудные заболевания и грипп при переохлаждении.

 Компрессы делаются следующим образом. Кашицу тонким слоем наносят на кусок ткани, накладывают на больное место и укутывают шерстяной тканью. Больное место предварительно смазывают растительным маслом. Компресс держится до появления красноты: у взрослых — 5–10 минут, у детей — около 5 минут.

Отличное средство при ангине — сухая ингаляция корнями хрена.

действ-  
не смр-  
гов

❁ Натереть хрен, закрыть плотно в банке. Через 15 минут открыть крышку, вдохнуть ртом, задержать воздух в себе на счет 1, 2, 3, 4 и выдохнуть через нос.

Ингаляцию можно проводить и по-другому.

❁ Приготовьте бинт или марлю размером 10 x 40 см. Натрите на терке корни хрена и смажьте кашицей поверхность бинта. Быстро опустите бинт на дно чайника и накройте чайник крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите ноздри пальцами и медленно вдыхайте аромат в течение 8–10 минут. Выдохи делайте через нос.

При простуде можно делать ингаляции из корней хрена с картофелем. Отварите их в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от корнеплодов, а не от воды. В раствор добавьте две таблетки валидола. Вдыхать пар надо ртом и носом, склонившись над кастрюлей, в течение 10 минут. Если воспалительный процесс протекает остро, ингаляцию делают утром и вечером.

Для лечения ангины на Руси издавна полоскали горло раствором сока хрена. Хрен натирали на терке, а затем отжатый сок разбавляли кипяченой водой. Дневная доза — 1/2 стакана сока, разбавленного 1/2 стакана воды. Полоскать горло каждый час. Если это сделать в самом начале болезни, то уже к концу первого дня человек почувствует облегчение. В случаях, когда ангина застарелая, для лечения потребуется 2–3 дня.

Рекомендуется также настойка корней хрена на водке.

### ❁ **Настойка хрена на водке**

Осенью выкопать толстый корень хрена, помыть холодной водой с помощью щетки, натереть на мелкой терке, поместить сок и жом в бутылку до половины объема. Затем залить водкой или самогонном до горлышка, закрыть пробкой. Через 10 дней настойка готова.

Больному ангиной нужно взять 1 ст. ложку такой настойки, прополоскать горло и проглотить. При гриппе настойку можно употреблять для ингаляций.

Хорошо помогает при простуде и гриппе сок хрена, смешанный с медом (в соотношении 1 : 1). Принимают его по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, запивая теплой водой. Хорошо принимать это средство в целях профилактики. Можно купить в магазине баночку столового хрена, смешать 200 г хрена с таким же количеством меда и принимать на ночь по 1 ч. ложке. *int.*

Можно также смешать равные количества меда, соков лука и хрена и принимать для профилактики по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день.

К профилактическим средствам относятся также компрессы из тертого хрена. При переохлаждении организма во избежание простудных заболеваний рекомендуется прикладывать тертый хрен к стопам и голеням. *inf.*

Там, где хрен возделывается и широко известен, его считают исключительно хорошим средством от кашля при простуде. Мелко порубленный или перемолотый хрен смешивают в равных пропорциях с сахаром или медом и дают принимать при кашле 2–3 раза в день по 1 ч. ложке.

При бронхите, бронхиальной астме, синусите рекомендуют принимать хрен с медом или с соком лимона. Приведу некоторые рецепты.

### ❁ **Хрен с лимоном**

❁ Смешивают 150 г тертого, но не отжатого хрена и сок одного лимона. Принимают при бронхиальной астме по 1 ч. ложке 2 раза в день натошак.

Два лимона с кожурой пропускают через мясорубку и смешивают с 1/4 стакана тертого хрена. В эту смесь можно добавить 1 ст. ложку меда. Принимают при бронхите раз в день по 1/2 ч. ложки за 30 минут перед завтраком, не запивая.

### ❁ **Хрен с медом**

❁ При бронхите сок хрена смешивают с медом в соотношении 1 : 1. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день — утром и вечером. *эфон хит.*

Тертый хрен с медом (готовить в соотношении 4:5) принимать по 1 ст. ложке до еды при бронхитах гнойного характера и при бронхиальной астме 3–4 раза в день.

Для бронхита и бронхиальной астмы характерны приступы кашля. С ними помогут справиться компрессы из тертого корня хрена.

❁ При приступах астматического кашля кладут на грудь компресс из свеженатертого хрена.

При бронхите, сопровождающемся жаром и кашлем, пропитать ткань натертым хреном, выжать ее и сделать компресс к горлу не более чем на 15 минут.

В народной медицине хреном лечили синуситы (воспаление лобных и гайморовых полостей). Для этого треть стакана тертого корня хрена этой массы смешивали с соком 2–3 лимонов. Получалась довольно густая смесь консистенции сметаны, которую принимали по 1/2 ч. ложки утром и через 20–25 минут после еды ежедневно.

При первых приемах смеси появляется слезотечение. По мере лечения боли и слезотечение уменьшаются. Курс лечения — 3–4 месяца. После двухнедельного перерыва проводят повторный аналогичный курс. Потом наступает значительное улучшение здоровья. Однако лечение надо терпеливо продолжать два раза в год — весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни. Через два года приступы, как правило, прекращаются.

Если курсы лечения повторять аккуратно и терпеливо, наступает улучшение. Успешному лечению способствуют диета и прогревание. При этом из рациона исключаются молоко, особенно пастеризованное, другие молочные продукты.

### ❁ Настой хрена с сахаром от ларингита

Корень хрена мелко нарезают, заливают третью стакана кипятка, накрывают крышкой и настаивают 20 минут. Затем добавляют немного сахара и размешивают. Пьют настой по 1 ч. ложке несколько раз в день.

Помогает справиться с ларингитом также классическая смесь — хрен с медом.

❁ Смешивают равные количества тертого хрена и липового меда. Принимают каждый час по 1 ч. ложке.

При евстахиите тампон с кашицей или настоем хрена вводят в ухо. Больному хроническим отитом (воспалением среднего уха) неразведенный сок корней хрена закапывают по 1–2 капли в ухо. При гнойном воспалении вводят в ухо тампон с кашицей хрена.

При легочных заболеваниях вирусного характера настойку корня хрена на вине или водке (в соотношении 1:4) принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером.

### ❁ Хрен с лимоном и медом при пневмонии

Два лимона с кожурой пропускают через мясорубку и смешивают с четвертью стакана тертого хрена. В смесь можно добавить 1 ст. ложку меда. Средство принимают раз в день по 1/2 ч. ложки утром перед едой. Полчаса после этого нельзя пить.



## Глава 9

### ЧЕМ ЛЕЧИЛИСЬ ОТ ПРОСТУДЫ 100 ЛЕТ НАЗАД

В этой необычной книге, посвященной лечению простудных состояний, я много говорил о растениях, о которых не то что 100 лет, а то и 3 года назад никто толком не знал. Я уж не говорю об использовании экзотических растений в лечебных целях. А чем лечились от простуды 100 лет назад? Этот вопрос заинтересовал меня после очень интересного разговора с еще более интересным человеком.

#### Что мне рассказал Григорий Арнольдович

Как-то лет 10 назад разговаривал я с одним интереснейшим человеком, которому тогда исполнилось 98 лет. В Петербург он приехал в 1912 году и потом всю жизнь прожил в этом городе. И блокаду мой собеседник провел в осажденном Ленинграде. Григорий Арнольдович, поэт, знаток истории искусства, рассказывал мне много интересного. Но, как вы понимаете, кроме поэзии Серебряного века меня особенно интересовало, как было поставлено траволечение в дореволюционном Санкт-Петербурге. Вот тут я был удивлен. Оказывается, в столице Российской империи существовала сеть травных и гомеопатических аптек. Несколько аптек принадлежали известному врачу-травнику, медику-генералу Бадмаеву.

И вот Григорий Арнольдович рассказал мне, что в 1913 году у него начался сильнейший насморк. Лечение у доктора не помогло. Он обратился в аптеку Бадмаева, в которой торговали тибетскими травами. И это ему не помогло. И вот как-то ехал молодой человек летом (вконец измучившись от своего насморка) вторым классом пригородного поезда на дачу, на берег Финского залива. А напротив сидела дама, которая неодобрительно смотрела, как молодой человек без конца сморкается и чихает. Потом она участливо расспросила, что и как, и Григорий Арнольдович рассказал о своих страдани-

ях, о лечении тибетскими средствами, о гомеопатическом лечении... Дама сказала, что у ее мужа, пехотного офицера, случалась такая же неприятность. И помогла ему настойка обыкновенного лопуха. Григорий Арнольдович записал рецепт, без труда нашел нужную траву в аптеке, где ему пригодились препарат и, к его удивлению, насморк быстро прошел.

Конечно, после разговора с Григорием Арнольдовичем я пошел в Публичную библиотеку и провел там немало времени в журнальном отделе. Я изучал старые газеты и журналы.


Я собрал старые рецепты лечения от простуды и, действительно, могу утверждать, что самыми популярными травами в те времена являлись те же травы, которыми мы лечимся и сегодня.

#### Старые рецепты от простуды


Работая со старыми журналами и газетами, я был удивлен. Много, о чем мы сейчас говорим в оздоровительных журналах, газетах и книгах, было хорошо известно. Оказывается, еще 100 лет назад все прекрасно знали, что заболевания дыхательной системы необходимо лечить одновременно с желудочно-кишечным трактом.

Застой желчи, нарушение работы печени — все это ведет к ослаблению организма, а следовательно, к различным заболеваниям, в том числе и к бронхитам, пневмониям. Так что в самом начале восстановления работы органов дыхания необходимо справиться с болезнями желудочно-кишечного тракта, провести его очищение.


Очень интересные рецепты я обнаружил в старинных журналах и газетах относительно лечения кашля. Главное, что я вывел из просмотра лечебных материалов, — это то, что наши предки любили лекарства, не настоянные на водке, а более вкусные, сваренные с медом, лимоном... Убедитесь сами. Привожу несколько старинных рецептов от кашля.

 **Крапива в сахарном сиропе**


Корни крапивы двудомной, сваренные в сахарном сиропе, хорошо помогают даже при очень сильном, продолжительном кашле. Сироп пьют по 1 ч. ложке 3–5 раз в день до еды.

 **Отвар из листьев мать-и-мачехи**

1 ст. ложку высушенных листьев мать-и-мачехи заварить в 1 стакане кипятка. Отвар остудить, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать отвар как отхаркивающее средство по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

 **Подорожник в меду**

3 ст. ложки свежих листьев подорожника смешать с таким же количеством меда в закрытом сосуде. Затем поставить на 4 часа на теплую плиту или водяную баню. Сироп принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день за полчаса до еды при густой мокроте.


 **Настой почек сосновых, листьев подорожника и мать-и-мачехи**

Смешать взятые в равных количествах сосновые почки, листья подорожника и листья мать-и-мачехи. 4 ч. ложки этого сбора залить одним стаканом холодной воды. Настаивать 2 часа, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по одному стакану в течение дня за 3 приема при бронхиальной астме, бронхите, коклюше.


При воспалениях слизистой оболочки в полости рта и горле, для смягчения сухого кашля при катарах бронхов рекомендуется пить чай из листьев мать-и-мачехи.

Впрочем, в старинных прописях упоминается, что длительность применения чая из мать-и-мачехи следует ограничить максимум 6 неделями в год. Что касается современных противопоказаний к употреблению этого чая, то они указывают на недопустимость применения этого чая во время беременности и при задержке менструаций!


А вот что рекомендуют старые рецепты для лечения бронхита.

 **Мать-и-мачеха в молоке**


Заварить 2–3 листочка мать-и-мачехи в 1/2 л молока. Взять на кончик ножа свежее свиное сало и добавить его в отвар. Размешать, процедить. Пить по 1/3 стакана перед сном.

 **Подорожник с медом**


Пейте сок подорожника с медом; пропорция — 1:1.

 **Настой травы багульника и листьев крапивы двудомной**

25 г травы багульника и 15 г листьев крапивы двудомной заварить одним литром кипятка. Настаивать ночь, процедить. Этот настой выпить в течение дня.

 **Настой из разных трав**

Взять 20 г корня алтея, по 10 г листьев мать-и-мачехи, корня солодки, цветков коровяка и плодов фенхеля. 10 г этой смеси настаивать в стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить 5 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 стакану в день в 3 приема.


 **Чай из мать-и-мачехи**

2 ч. ложки с верхом нарезанных листьев заливают 1/4 л кипящей воды, дают настояться и затем процеживают. Больные, страдающие кашлем, должны выпивать по 1 чашке чая 3 раза в день. Желательно (только не для диабетиков!) подсластить медом.

В литературе столетней давности настоятельно рекомендуется всем, кто страдает хроническим бронхитом, пневмококоном или эмфиземой, с утра, прежде чем встать с постели, выпить чашку такого чая, так как этим облегчается отхаркивание мокроты, скопившейся за ночь.

Наряду с использованием при болезнях легких чай из мать-и-мачехи приносит облегчение при раздражениях слизистой оболочки желудка и кишечника (но тогда пить его следует неподслащенным), а также как полоскание при раздражениях в полости рта.


very important information: bronchi

 **Настой листьев мать-и-мачехи**


Настой применяют при кашле, остром и хроническом бронхите, хриплом голосе, бронхиальной астме, при желудочно-кишечных заболеваниях. 4 ч. ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Самый обычный сок подорожника с добавлением 30% меда можно закапывать в нос по несколько капель. Впрочем, надо учесть, что использовать для этих целей можно только свежий сок. При насморке сок из свежих листьев мать-и-мачехи закапывают в нос по 2–3 капли в каждую ноздрю.

А при лечении простуд и облегчения состояния при гриппе я советую воспользоваться двумя популярными в старину рецептами.

 **Мать-и-мачеха с медом**


1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи заварить в стакане кипятка, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Пить необходимо по 1 ст. ложке 3 раза в день.

 **Отвар из корней лопуха при ангине**

2 ч. ложки мелко нарезанных корней лопуха залить одним стаканом воды, кипятить 10–15 минут на слабом огне. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.


Эликсир из мать-и-мачехи издавна применялся для профилактики простудных заболеваний.

Свежие листья берите в чистом месте. Промывать их нежелательно.

 **Эликсир из мать-и-мачехи**

Целиком, не измельчая, кладут на дно посуды слой листьев толщиной с палец. Сверху таким же слоем насыпают сахарный песок, лучше нерафинированный. Снова кладут слой листьев и слой сахара. Так набивают посуду доверху. Плотно закрывают крышкой. Место соединения крышки обмазывают тестом или глиной. Посуду закапывают на полуметровую глубину в землю на 3 недели. За это время содержимое превратится в однородную массу. На один килограмм массы до-

бавить 1/2 кг меда и все размешать. Принимать нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день.


 **Настойка из мать-и-мачехи для восстановления сил после гриппа**

Цветы мать-и-мачехи собирают ранней весной, в полдень обязательно солнечного дня. Для получения спиртовой настойки свежесорванные цветы и алкоголь берутся в равном объеме. Настаивать не менее 7 дней в темном месте. Принимают до 30–40 капель незадолго до еды.


Старые лечебники не рекомендуют употреблять отвары и настои из мать-и-мачехи людям со слабыми почками и печенью, а также беременным и кормящим женщинам. Я же в дополнение к этим старинным советам рекомендую всем, кто употребляет мать-и-мачеху, делать двухнедельные перерывы при употреблении средств, приготовленных из этого растения.

**Редька: вчера и сегодня**

Как сегодня, так и сто лет назад редька была одним из тех растений, которое вовсю применялось для лечения простудных состояний. Так, при всех простудных заболеваниях и при бронхите кашу из тертой редьки накладывали на спину и грудную клетку вместо горчичников.

 **Способ 1**

Для приготовления отхаркивающего средства в черной редьке выдалбливают небольшое углубление и заливают его наполовину медом. Через некоторое время углубление будет заполнено соком. Его принимают по 1–2 ст. ложки 3 раза в день. Отверстие можно заполнять медом несколько раз.

 **Способ 2**

Черную редьку, промытую и очищенную, нарезать тонкими ломтиками, пересыпать сахарным песком. Через 6 часов выделившийся сок можно принимать по 1 ст. ложке каждый

недооформлено!

час. Особенно это средство рекомендуется для лечения кашля у детей.

#### При простуде

В 1/2 л смеси сока редьки, меда и водки в соотношении 3:2:1 добавляют 1 ч. ложку соли и принимают после бани по 50 мл 1–2 раза в день.

#### Лечение бронхита

Смешайте сок редьки с молоком в равных пропорциях и принимайте по 30–50 мл 4–6 раз в день.

#### При бронхите и кашле

Натереть на терке редьку и выжать сок через марлю, смешать этот сок с 400 г жидкого меда и пить по 2 ст. ложки перед едой и перед сном.

#### При бронхите и кашле у детей

Нарежьте редьку маленькими кубиками, положите в кастрюлю и посыпьте сахаром, запекайте в русской печи (вы можете это сделать в духовке, на это вам потребуется 2 часа), после чего процедите. Редьку выбросите, а жидкость давайте ребенку пить по 2 ч. ложки 3–4 раза в день перед едой или перед сном.

В старых книгах, как и в нынешних лечебниках, указывалось, что редька противопоказана при язвенной болезни, повышенной кислотности, хронической сердечной недостаточности, острых воспалительных заболеваниях пищеварительных органов, почек, печени и поджелудочной железы. Нельзя употреблять редьку беременным женщинам.


## Глава 10

### СОВЕТЫ ЛАРИСЫ И ГЛЕБА

**Е**сть у меня друзья. Наверное, кто-то из читателей их знает — это Лариса и Глеб Погожевы. Ведь я часто упоминаю об этих удивительных людях на страницах своих работ. Думаю, что некоторые из вас читали книги Ларисы и Глеба, в которых они описывают свой поистине героический жизненный опыт: эта супружеская пара покинула много лет назад большой северный город и занимается изучением народного целительства и практическим развитием идей академика Болотова в далекой псковской деревне. С разрешения псковских «отшельников», как называют моих друзей, в средствах массовой печати я хочу привести их поистине народные рецепты лечения простудных заболеваний.

#### Воспаление миндалин и горла


Если сильно болит горло, то Лариса и Глеб всегда идут в натопленную баню. Как следует прогреваются там, а затем... окунаются по пояс в большую кадку, наполненную холодной водой. Не бойтесь, хуже Ларисе и Глебу от этого не становится. Наоборот, через три дня по разу таких процедур воспаление миндалин, горла, простуда сразу проходят. Если вы решили воспользоваться советом Ларисы и Глеба, то слушайте дальше: перед ванной (если вы лечитесь в своей городской квартире) необходимо хорошенько согреться! Следует не меньше часа полежать в постели под двумя одеялами. А ванну принимайте одетыми в теплую рубашу в течение 10 секунд, а затем, не вытираясь, оборачиваем бедра простыней — и на часик в постель. Перед постелью обязательно выпейте чаю. Лучше всего — настоящего на шиповнике.

 **Чай с плодами шиповника**

1 ст. ложку сухих плодов шиповника, смешанных с сушеными плодами рябины и 1 ч. ложкой сушеной моркови перемешивают и всыпают в заварочный чайник. Заливают 2 стаканами кипятка и выдерживают 5–7 минут. После чего обязательно выпивают весь чай.

Если под рукой нет сушеной моркови, то используйте для приготовления чая плоды шиповника и рябины.

После того как вы часик прогрелись в постели, прополощите горло раствором ромашки.

 **Раствор для полоскания горла**


1 дес. ложку цветков ромашки аптечной положите в стакан и залейте ее кипятком. Заваривайте не менее 20 минут.

**Травная парилка для головы при катаре и простудах**

При простудах или катаре верхних дыхательных путей можно применить травную парилку для головы.

Для этого надо наполнить небольшой таз кипятком и накрыть крышкой. Сядьте на стул, накройтесь плотным покрывалом и наклоните голову над тазом. Верхняя часть тела обнажена. Затем крышку с тазика снять, чтобы горячий пар поднимался к голове. Продолжительность процедуры — 15–20 минут, повторять не чаще 2–3 раз в неделю. Следует держать рот, нос, глаза открытыми.

Хорошо устраивать парилку на картофельном отваре либо добавлять настойку эвкалипта, пихтовое или сосновое масло. После паровой ванны для головы рекомендуется на 1 минуту погрузиться в холодную ванну. Не мочите голову в течение первых 30 секунд. После процедуры выпейте специального чая.

 **Чай от катара верхних дыхательных путей**

Для приготовления чая от катара верхних дыхательных путей смешивают по 30 г подорожника и мать-и-мачехи и по

20 г лакрицы и хвоща. Получившуюся смесь заваривают как обычно.

**Средства при болезнях горла**

При простудных болезнях горла в народе издревле применяли различные потогонные средства, смазывали шею салом, медом, прикладывали припарки. И сегодня в деревнях употребляют мазь из перекипяченного меда и коровьего масла (составляют ее в равных пропорциях). Прикладывают к больному месту золу. Но наиболее популярное средство у наших деревенских соседей — это гречневая крупа. Пользуются ею так: разогревают на сковороде гречневую крупу и, сыпав в чулок, повязывают вокруг шеи.

Из растительных средств для лечения воспаления горла лучшим считается лапчатка серебристая, которая недаром получила название «горлянка». Для этой же цели используют и душицу в виде чая с медом.

**Профилактика простудных заболеваний**

Лариса и Глеб советуют для предупреждения простудных заболеваний пить по одному стакану березового сока в день или пить его вместо воды. Полезно смешивать березовый сок со всеми видами фруктовых и овощных соков, настоянных на зверобое, плодах шиповника, листьях мяты, Melissa, базилика, на тимьяне, цветках липы. Хорошо заливать березовым соком ягоды брусники. Получается великолепное лекарство от многих болезней, в том числе и от простудных.


**Лечение ангины деревенскими средствами**

При ангине первое средство — это смесь 1 стакана сока тысячелистника и 1 л пива. Только особенно увлекаться им не надо. Пить по 1 стакану 3 раза в день теплым. Не забудьте потеплее укутаться.

**Керосин и перец**


В деревне керосин не только техническая жидкость, но и лечебное средство. Только пользоваться им надо осторожно.

Мазь из керосина, подсолнечного масла и перца втирают в ступни ног при простуде и переохлаждении. Готовить ее так.

 Смешать 250 г подсолнечного масла, 10 стручков красного перца и 250 г керосина. Настаивать смесь в теплом месте 10 дней. Втирать на ночь, а утром надевать шерстяные носки.


А еще при ангине чуть подогрейте керосин, смочите им ткань, обмотайте шею. Сверху положите еще шерстяную ткань или шарф. Посидите, сколько сможете. Ангина проходит за 2 дня.

**Еще одно средство от ангины**

 Разведите 1 ч. ложку пихтового масла в 1/2 л кипяченой воды следующим образом: влейте в воду масло, как следует размешайте, чтобы получилась эмульсия. Полощите этой жидкостью горло через каждые 30 минут, пока не утихнет боль. Этой же эмульсией делайте компрессы.


При ангине можно взбить яйцо, вылить в стакан с теплой водой, как следует размешать и полоскать этим средством горло 5–6 раз в день.

Черная редька — замечательное народное средство при ангине.


 Снять верх черной редьки, проделать ямку в большей части и положить туда меда, верхом прикрыть, настоять 1 день. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

Для полосканий горла при ангине Лариса и Глеб используют листья ежевики или малины.

**Полоскание из листьев ежевики**

 Отвар в соотношении 1:10 (одна часть травы, например, 1 ст. ложка, и, соответственно, 10 ст. ложек воды). Полощите рот и горло.

**Полоскание из листьев малины.**

 Настой листьев в соотношении 1:20. Заварите и полощите горло.


**Лечение гриппа без таблеток**

Конечно, когда Лариса и Глеб начинают говорить о гриппе, то они, как и все, кто хорошо понимает биохимию этого заболевания, советуют самое простое: во время болезни пейте травяные отвары или чистую воду и как можно активнее выводите из организма токсины, потейте, попросту говоря. Это убережет вас от осложнений.

Что ж, в очередной раз и я могу только подписаться под этим простым советом.


Что же касается деревенских методов лечения, то Лариса и Глеб при первых же признаках этого инфекционного заболевания все же проводят необыкновенную процедуру, о которой я сейчас расскажу.

**Чесночная сетка и мокрая простыня**

 Итак, если вы почувствовали приближение гриппа, то, по словам Ларисы и Глеба, вам может помочь обертывание в мокрую простыню с нанесением сеточки чесночным соком на подошвы.

При этом не следует забывать о горячих ваннах (противопоказанием является, конечно, высокая температура), чтобы как следует пропотеть, и о промывании почек. Чтобы промыть почки, пейте отвар шалфея с кукурузными рыльцами и щепоткой руты. Соотношение частей должно быть такое: 3 части шалфея, 2 части кукурузных рылец, 1 часть руты. Шалфей и кукурузные рыльца укрепят почки, а рута заставит кровь бегать быстрее.

При гриппе Лариса и Глеб делают горячее питье. Вы тоже можете попробовать его.

 Для этого надо смешать 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку малинового варенья, 1 ст. ложку какого-нибудь спиртного и развести в стакане крепкого горячего чая.

## Профилактика гриппа и травяные настои

Теперь поговорим о профилактике гриппа с помощью травяных настоев. Очень хорошо, конечно, добавлять в травяные отвары женьшень, но уж больно это накладно. Поэтому возьмите 1 ст. ложку обычной или морской соли, всыпьте туда же 1 ст. ложку красного перца. Перемешайте и залейте стаканом кипятка. Принимайте по 1/4 ч. ложки через каждые 2–3 часа перед эпидемией гриппа и во время нее. Тем, у кого чувствительный желудок, лучше использовать вместо воды отвар ромашки.

Еще о красном перце: это продукт, конечно, жгучий и не всем он по вкусу, но равновесие в организме перец восстанавливает отлично. Он, кстати, замечательно противостоит заражению, если добавлять его в травяные настои.

## Кашель — проблема отдельная

И ангина, и грипп, и простуда практически всегда сопровождаются кашлем. Что же советуют Лариса и Глеб, чтобы побыстрее избавиться от этой напасти? Конечно же, воспользоваться репчатым луком. Понятно, что вы уже немало знаете о лечении простудных состояний этим прекрасным овощем.

### Луковый отвар с сахаром

2 небольшие луковицы вместе с шелухой варятся 10–15 минут в 1 л воды с добавлением 100 г крупнокристаллического сахара. Пить отвар холодным или теплым маленькими глотками.

### Настой из отрубей

Настой из отрубей прекрасно лечит бронхит. Готовим его так: 400 г отрубей заливаем 1 л кипятка, настаиваем в течение 30 мин, процеживаем. Пить в течение дня, и только его (никакой другой жидкости!).

## Советы Ларисы и Глеба при сухом кашле

При сухом кашле (и как отхаркивающее) помогает следующий рецепт. Заварите 1 ч. ложку сухой травы

мать-и-мачехи стаканом кипятка. Пейте 3 раза в день по 1/3 стакана. От приступов кашля поможет отвар плодов груши. А вот сок калины или отвар ягод калины с медом помогают при охриплости. Свежий капустный сок принимают в смеси с сахаром по 1 ч. ложке несколько раз в день, он помогает быстро справиться с кашлем. Во время лечения капустным соком хорошо проводить ингаляции над паром от сваренной в мундире картошки. Клюквенный сок с медом или морковный сок, смешанный с медом, — прекрасное средство, которое поможет при любом виде кашля. Брусничный сок и столько же меда смешать и принимать почаще по 2–3 ст. ложки для отхождения мокроты.

### Лимон с медом

Возьмите лимон и варите его на медленном огне 10 минут. Затем его надо охладить, очистить от кожуры и выжать сок в стакан. Влить 2 ст. ложки глицерина, перемешать и добавить меда доверху стакана. Если кашель сильный, то принимать по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день перед едой и последний раз перед сном. Если больной кашляет редко, но сильно и сухо, то дозировка иная: по 1 ч. ложке до и после завтрака, обеда и ужина и перед сном.

### Шалфейное молоко от кашля

Теперь давайте приготовим шалфейное молоко от кашля. Для этого надо в эмалированной кастрюле без трещин, прикрытой тарелкой или блюдцем, вскипятить на маленьком огне стакан молока и 1 ч. ложку шалфея. Смесь остудить и снова прокипятить. Пить перед сном горячим, тщательно закутавшись. Хорошо пить от кашля свежий морковный сок, смешанный с таким же количеством молока. Принимать 5–6 раз в день по полстакана.

## Лечение простудного кашля по-деревенски

В деревне издавна умеют прекрасно лечить простудный кашель. Конечно, обходятся при этом без всяких таблеток и докторов. Например, свиным или свечным салом, разогретым настолько, чтобы можно было только тер-

петь, намазывают на ночь подошвы (ступни); толкут две головки чеснока, прибавляют к нему свиного сала и два яйца и полученной мазью натирают в течение трех дней ноги до колен, особенно подошвы; из дому стараются не выходить. Водка с сахаром — признанное деревенское лекарство. Готовят его так: над тарелкой или блюдцем с водкой топят сахар, который тает и капает в водку. Эту смесь пьют, разбавляя чаем.

## Лечение простуд травяными чаями

Заканчивая главу, в которой я постарался рассказать вам, как лечат простуду мои друзья из глухой псковской деревни Лариса и Глеб, я хочу рассказать историю, которая приключилась со мной самим, но главными героями в ней оказались все же супруги Погожевы.

Как-то зимой я поехал к моим друзьям по поводу издания их книги. И надо же было такому случиться, что встретить меня в Пскове на машине Глеб не смог. И добираться до их деревни мне пришлось сначала рейсовым автобусом Псков — Порхов. Там-то меня и продуло. А потом еще несколько десятков километров пришлось ехать на попутке по темной и пустой дороге, ведущей на Минск. Там-то у меня начался озноб и заболело горло. А потом я еще три километра проделал на санях, которые тащила по лесной дороге понурая лошадка. И как ни развлекал меня мой возница дедушка Алеша, мне было не до местных новостей. Там-то, на дороге, у меня заломило тело и начался жар. Понятно, что к своим друзьям я приехал едва живой. Ничего я им сказать не мог: голос мой хрипел и так слезились глаза, что я даже разглядеть как следует не мог, Лариса ли с Глебом передо мной.

Однако Лариса, как меня увидела, всплеснула руками и строго сказала:

— Простуда на тебя напала наша, псковская. Так что и лечить мы тебя будем своими деревенскими, псковскими методами.

И хотя голова у меня была жутко тяжелая, я все же поинтересовался:

— И какой же метод лечения вы выберете в моем случае?

— Метод очень простой, — ответила моя хозяйка. — Мы тебя, Кородецкий, чаем будем лечить!

И действительно, Лариса с Глебом буквально за три дня меня отпоили разными чаями. Когда я вполне пришел в себя, то записал все рекомендации по лечению чаем простудных состояний.

## Общие рекомендации по лечению простуд чаем


Если в ненастье у вас появляются признаки простуды или гриппа, то можно их лечить травяным чаем.

Итак, у вас жар, озноб, головная боль, тошнота или рвота — пьем травяной чай, пока перечисленные симптомы не исчезнут. Если у вас озноб, чай должен быть горячим, если поднялась температура — теплым.

Есть ничего не нужно, а травяной чай следует пить часто и помногу. После того как заболевание пошло на убыль и появилось устойчивое сильное чувство голода, можно постепенно начинать есть.

## Травяные чаи от простуд

Приведу разные виды травяных чаев, которые употребляют Лариса и Глеб при лечении простудного состояния. Понятно, что заваривают такой чай как обычный, только настаивают несколько дольше.

 Липовый или сиреневый чай вызывает потение, если его пить горячим.

Чай из шиповника богат витамином С, стимулирует работу почек, а значит, помогает выводить шлаки. Особенно полезен при вирусных заболеваниях. Его следует пить холодным. Ромашковый чай обладает успокаивающим действием и помогает избавиться от проблем с пищеварением. Для увеличения эффекта добавляйте в напиток по 1 ч. ложке меда и лимонного или крушинного сока.



Чай из цветов бузины — прекрасное отхаркивающее средство, вызывает потение.

Чай из коровяка способствует отходу мокроты и успокаивает кашель.

Мятный чай улучшает пищеварение, облегчает дыхание и оказывает общестимулирующее действие на организм.

### Чай для выведения токсинов при простудах

#### Чай из зверобоя и листьев малины

1 ч. ложка цветов зверобоя, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ч. ложка черного чая, 5 стаканов воды. В прогретый чайник насыпать чай, цветы, листья. Заварить кипятком.

#### Чай с душицей

1 ч. ложка душицы, 2 ч. ложки черного или зеленого чая, 5 стаканов воды.

#### Чай из листьев смородины

1 ч. ложка сухих листьев черной смородины или 2 ст. ложки свежих рубленых листьев, 1 ч. ложка черного чая, 5 стаканов воды.

#### Чай с листьями и цветами липы

1 ч. ложка сухих листьев и цветов липы или 1 ст. ложка свежих листьев и цветов липы, 1 ч. ложка черного чая, 5 стаканов воды.

#### Чай с клевером

2 части головок клевера, 1 часть травы зверобоя, 1 часть листьев смородины. Просушить травы при комнатной температуре в тени. Перемешать и использовать для заварки.

#### Чай из смородины и шиповника

Столовую ложку смеси (1:1) заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в плотно закрытой посуде (можно в термосе), процедить через марлю.

#### Чай из листьев крапивы и плодов рябины

3 ст. ложки нарезанной крапивы и 1 ст. ложку рябины залить двумя стаканами кипятка, настоять, процедить.

#### Чай из зверобоя

100 г зверобоя сушеного варить в течение 10 минут в 2 л воды. Отвар процедить, добавить 100 г сахарного песка, довести до кипения. Пить как горячим, так и охлажденным.

#### Чай из вереска

1 ст. ложку цветков вереска залить 1 л воды, кипятить 2–3 минуты, процедить, добавить 60–100 г меда или столько же сахарного сиропа. Подавать охлажденным.

#### Липовый чай

1 ст. ложку высушенных соцветий липы заварить в заварочном чайнике и настоять 15 минут. В том же заварочном чайнике можно заварить и 1 ст. ложку высушенных листьев лещины (лесного ореха).

#### Земляничный чай

1 ст. ложку сушеной лесной земляники залейте стаканом воды, доведите до кипения и кипятите 15 минут. Затем процедите отвар через ситечко или марлю.

#### Чай из мяты

На заварочный чайничек кладите 1–2 ч. ложки измельченных сушеных листьев мяты и 1 ч. ложку земляничного или брусничного листа. Если же вы завариваете свежие листья мяты, то на заварочный чайник вполне хватает всего нескольких ароматных листочков мяты.

#### Чай из мяты лимонной

На стакан кипятка вам понадобится 1 ч. ложка свежей, а также 1/2 ч. ложки сушеной мяты лимонной. Можно добавить немного листьев земляники или брусники.

## Из записных книжек Ларисы и Глеба

Когда я рассказываю в своих книгах о Ларисе и Глебе Погожевых, то частенько упоминаю знаменитые записные книжки псковских отшельников. В них собраны тысячи народных рецептов. Поэтому их записные книжки вовсе не те, какими мы пользуемся для записи

нужных телефонов, нет, это амбарные книги, тяжеленные и громадные. Вот из них-то я и выбрал для этой книги, во-первых, те рецепты, которые показались мне любопытными, а во-вторых, те, которые особо рекомендовали сами Лариса и Глеб.

При ангине Лариса и Глеб рекомендуют полоскание свекольным соком с уксусом.

❁ Натереть на мелкой терке красную свеклу. Отжать стакан сока. В стакан сока свеклы влить 1 ст. ложку 3-процентного уксуса. Этим раствором полоскать горло 5 раз в день. Хорошо бы еще по одному глотку этой смеси проглатывать (она очень приятная на вкус!). Полоскания проводить до выздоровления.

При гриппе хорошо помогает горячее питье.

❁ Для приготовления лечебной микстуры надо смешать 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку малинового варенья, 1 ст. ложку какого-нибудь спиртного и развести в стакане крепкого горячего чая.

При сильной охриплости в деревне пользуются различными соками.

❁ Свежий капустный сок принимают с сахаром по 1 ч. ложке несколько раз в день: он помогает быстро справиться с кашлем. Во время лечения капустным соком хорошо проводить ингаляции над паром от сваренной в мундире картошки. Клюквенный сок с медом или морковный сок, смешанный с медом, — прекрасное средство, которое поможет при любом виде кашля. Брусничный сок и столько же меда смешать и принимать почаще по 2–3 ст. ложки для отхождения мокроты.

При сильном кашле Лариса и Глеб рекомендуют следующие рецепты.

❁ Возьмите лимон и варите его на медленном огне 10 минут. Затем его надо охладить, очистить от кожуры и выжать сок в стакан. Влить 2 ст. ложки глицерина, перемешать и добавить меда до заполнения стакана. Если кашель сильный, то принимать по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день перед едой и последний раз перед сном. Если больной кашляет редко, но

сильно и сухо, то дозировка иная: по 1 ч. ложке до и после завтрака обеда и ужина и перед сном.

При заболевании дыхательных путей (астме, бронхитах) можно порекомендовать следующий рецепт, в котором используется сотовый мед.

❁ Ежедневно жевать по 5–30 г сотового меда, потом проглатывать вместе с воском (лучше всего брать лесной, эвкалиптовый мед), кроме того, для утреннего очищения носа приготовить раствор из 10–20 г меда, 1–2 г соли и 80–90 мл воды.

При синусите, воспалении придаточных пазух носа, опять же можно использовать сотовый мед.

❁ Ежедневно жевать 5–10 г сотового меда в течение нескольких минут, затем воск выплюнуть, кроме того, наутро приготовить полоскание для носа из меда (10–20 г), соли (1–2 г) и воды (80–90 мл) температуры тела.

При гриппе хорошо помогает сбор из ягод на меду.

❁ 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку шиповника, 1 ст. ложку смородины, 1 ст. ложку малины залить кипятком 10 мл. Выдержать 15 минут. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой.

Отличное потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях можно сделать на основе цветков липы с медом.

❁ Возьмите 10 г цветков липы (3 ст. ложки) и залейте 200 мл кипятка в эмалированной кастрюле, закройте крышкой и поставьте на 15 минут на кипящую водяную баню, затем дайте настою остыть и процедите его. Оставшееся сырье отожмите. Объем настоя доведите кипяченой водой до 200 мл и растворите в нем 1 ст. ложку меда. Принимать в теплом виде по 1 стакану, 2–3 раза в день.

Хорошим средством из народной медицины при гриппе с явлениями вазомоторного ринита является смесь натертого чеснока с натуральным медом в соотношении 1:1 (принимают на ночь 1 ст. ложку смеси внутрь, запивая кипяченой водой).

А вот два средства для лечения хронического бронхита.

❁ Залить 4 больших листа алоэ 1/2 л красного вина и настоять 4 суток. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день перед едой.

Приготовьте следующую смесь: сок алоэ — 15 г, смалец свиной или гусиный — 100 г, масло сливочное (несоленное) — 100 г, мед — 100 г. Все хорошо перемешать. Принимать смесь по 1 ст. ложке в стакане горячего молока 2 раза в день.

Отвар цветков липы и плодов малины с медом — отличное жаропонижающее и противовоспалительное средство при простуде и гриппе.

❁ Возьмите по 1 ст. ложке цветков липы и плодов малины, залейте их 2 стаканами кипяченой воды, кипятите 5 минут, дайте настояться, процедите и растворите в отваре 2 ст. ложки меда. Принимать теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Настой мать-и-мачехи с медом — смягчающее, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство. Используется при заболеваниях дыхательных путей: ларингитах, трахеитах, острых и хронических бронхитах, бронхоэктазах, воспалении легких.

❁ Возьмите 5 г листьев мать-и-мачехи (1 ст. ложка), залейте стаканом кипящей воды в эмалированной кастрюле, закройте крышкой и поставьте на 15 минут на кипящую водяную баню, затем дайте настою остыть и процедите его. Оставшее сырье отожмите. Объем настоя доведите кипяченой водой до 200 мл и растворите в нем 1 ст. ложку меда. Принимать его по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

При воспалении легких можно воспользоваться деревенским способом лечения этого заболевания, при котором траву медуницу настаивают на пиве.

❁ 2 ст. ложки измельченных листьев медуницы залить 1 л пива, добавить 1 ст. ложку меда и все это уварить до половины первоначального объема. Принимать по 1–2 ч. ложки 3 раза в день перед едой, запивая водой.

Для лечения острого бронхита Лариса и Глеб рекомендуют несколько простых рецептов:

❁ Залить 1 ст. ложку измельченных корней алтея стаканом кипятка, настоять 8–10 часов, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Заварить 1 ст. ложку травы хвоща полевого 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

Отварить 1 ч. ложку почек сосны в стакане воды в закрытом сосуде, настоять 2 ч. Выпить в 3 приема в течение дня.

Стакан молока влить в эмалированную кастрюлю, насыпать туда 1 ст. ложку сухой травы шалфея. Закрывать кастрюлю крышкой, вскипятить ее содержимое на слабом огне (следить, чтобы молоко не убежало!), остудить и процедить. Снова вскипятить под закрытой крышкой. Пить перед сном.

Для лечения хронического бронхита Лариса и Глеб используют тоже простые, но верные рецепты.


❁ Залить 1 ч. ложку исландского мха стаканом крутого кипятка и настаивать как чай. Выпить перед сном.

Пить сок подорожника с медом; пропорция — 1:1.

## НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУД

Мне хотелось бы в последней главе этой книги поговорить о новых технологиях в домашнем лечении. Речь идет о применении ферментезированных препаратов с теми растениями, о которых я рассказывал в этой книге. На идею приготовления таких препаратов меня натолкнула теория ферментов, изложенная в книге Б. В. Болотова «Здоровье человека в нездоровом мире»<sup>1</sup>. С теорией украинского ученого я был знаком задолго до появления книги, поскольку мои друзья из псковской деревни Лариса и Глеб Погожевы воплотили теории Болотова в практику, в свою жизнь. Для создания лечебных ферментных квасов Борис Васильевич использует молочнокислые бактерии, продукты жизнедеятельности которых (ферменты) становятся особо целебными благодаря присутствию лекарственных растений.

Борис Болотов считает, что окисление организма, которое происходит благодаря приему его кваса, сброженного на основе молочнокислых бактерий, производит положительный лечебный эффект. Чтобы подтвердить этот тезис, хочу привести цитату из книги Бориса Болотова:

 «Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими и поэтому от малейших ударов появляются кровоизлияния и т. п., необходимо на шлаки воздействовать кислотами. В организм необходимо вводить такие кислоты, которые были бы, с одной стороны, безопасны для организма, а с другой стороны, были способны растворять шлаки, превращая их в соли. Такими кислотами ока-

<sup>1</sup> Болотов Б. В. Здоровье человека в нездоровом мире. — СПб.: Питер, 2004.

зались вещества, которые образуются в результате опять-таки деятельности микроорганизмов животного происхождения в кислотной среде. Бродильный процесс этих клеток в кислородной среде образует кислоты уксусного направления, или ферменты, среди которых может находиться и обычный уксус  $\text{CH}_3\text{COOH}$ ».

Лариса и Глеб Погожевы уже давно убедились, что квас Болотова является прекрасным лечебным средством при различных простудных заболеваниях. Мои псковские друзья утверждают, что при легочных заболеваниях рекомендуется пить квас Болотова, настоящий на овсе.

### Квас Болотова при легочных заболеваниях

Для приготовления овсяного кваса надо 2 стакана промытого овса с шелухой залить 3 л кипяченой воды в 4-литровой эмалированной кастрюле, бросить туда кусочек ржаного хлеба и поставить в теплое место. Через несколько дней овес забродит, тогда слейте слизистую воду в другую кастрюлю, поставьте на огонь, дайте покипеть 3 минуты, затем остудите. Пейте квас ежедневно по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды. Мы рекомендуем добавлять в квас ароматические растения: тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, кориандр, сосновую хвою.

А вот при простудах, гриппе лучше подойдет лечебный квас Болотова на сабельнике болотном.

### Квас Болотова при простудах и гриппе

Лечебный квас готовится на основе свежей молочной сыворотки (понадобится 3 л сыворотки) и 1 стакан измельченных корневищ сабельника. Траву мы помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузика (камешка) погружаем ее на дно банки. В полученную молочную сыворотку можно добавить 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли.

При сильных простудах, ангинах, гриппе квас на основе сабельника болотного можно заменить на квас из золотого уса. Готовится он следующим образом.

**Квас из золотого уса**

Для приготовления лечебного кваса из золотого уса необходимо взять стакан измельченного растительного сырья (в этом случае можно использовать усы, листья, стебли), стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Измельченное растение следует поместить в марлевый мешочек и погрузить на дно трехлитровой банки, утяжелив с помощью грузика (чистого камешка или серебряной монетки), залить по плечики банки водой. В воду добавьте стакан сахара и 1 ст. ложку сметаны, тщательно перемешайте, накройте тройным слоем марли и поставьте в теплое место. Квас должен быть готов уже через 2 недели. Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

Квас не теряет своих свойств в течение 3 месяцев. Хранить его следует в холодильнике или погребе.

**Схема приема лечебных ферментизированных квасов**

Лечебный квас следует пить за 10–20 минут перед едой по полстакана 1–2 раза в течение заболевания и 2–3 недели после его окончания. Отпив из банки днем некоторое количество кваса, добавьте в нее равное количество воды и сахар из расчета 1 ч. ложка на стакан воды. На следующий день напиток снова будет готов к употреблению.

Однако, живя в городе, трудно получить целебный квас, используя в качестве закваски молокопродукты, поскольку живых бактерий после многочисленных обработок там почти не остается. Да и сметану или кефир, которые мы покупаем в магазине, натуральными назвать очень трудно. Так что вместо пользы такой квас может, того и гляди, вред нанести. Совсем другое дело ферменты, образованные в результате жизнедеятельности чайного гриба. В этом процессе участвует сразу два вида бактерий, которые по своему происхождению гораздо ближе к растительным клеткам, а значит, их взаимодействие приносит еще более весомые лечебные и профилактические результаты. Я допус-



каю, что некоторые из вас не знают, что такое чайный гриб. А ведь лет 30 назад он был почти в каждом доме!

**Что такое чайный гриб?**

Чайный гриб 100 лет назад, когда он только-только появился в России, называли чайным квасом. Чайный гриб, он же японский, он же морской квас, он же медузомицет, известен со времен Русско-японской войны. Сначала он попал в Забайкалье, а потом — в Сибирь. В середине XX века в любом русском городке чайный квас был одним из любимых напитков. На самом деле это не гриб, а симбиоз дрожжевых бактерий и бактерий уксусного брожения, образовавших колонию.

Настой чайного гриба приводит расстроенное пищеварение в порядок. Одни пользуются этим настоем при головной боли, другие — при бессоннице, третьи — при гипертонии. А четвертые при ожоге кладут на кожу тонкий слой грибной массы, меняя ее по мере высыхания, — очень помогает.

Студенистая масса чайного гриба, плавающая в растворе сахара, превращает его в кисловатый освежающий напиток, не только приятный на вкус, но и полезный. В нем содержится целый комплекс полезных для организма веществ: сахар, кофеин, уксусная и лимонная кислоты.

Чайный гриб обладает довольно выраженным свойством антибиотика. Поэтому его настоем рекомендуют как полоскание при воспалении горла и для лечения язвенного стоматита.

Регулярное употребление чайного кваса по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2–3 недель улучшает самочувствие людей, страдающих склеротическими формами гипертонической болезни, снижает артериальное давление, омолаживает организм. Для нас же важно, что настоем чайного гриба имеет ярко выраженный эффект усиления иммунной системы человека. Целебные свойства чайного гриба, усиленные

лечебным компонентом лекарственного растения, делают его поистине волшебным целителем.

### ❁ Настой чайного гриба на золотом усе

В 3-литровую банку, где растет чайный гриб, добавить стакан водного настоя золотого уса, 2 ст. ложки сахара, затем накрыть банку марлей и оставить настаиваться в теплом месте на неделю. Вместо настоя золотого уса можно использовать четверть стакана измельченного растения. Для этого его необходимо поместить в марлевый мешочек с грузиком и опустить на дно банки.

Пить настой на чайном грибе можно без меры, но те, кто страдает повышенной кислотностью, должны соблюдать осторожность.

### ❁ Настой чайного гриба на сабельнике

В 3-литровую банку, где растет чайный гриб, добавить стакан водного настоя сабельника и 2 ст. ложки сахара, затем накрыть банку марлей и оставить настаиваться в теплом месте на неделю. Настой сабельника готовится следующим образом: 2 ст. ложки сухой измельченной наземной части растения залить в термосе 1/2 л кипятка, выдержать 1–2 часа.

Можно же, как и в случае с золотым усом, в 3-литровую банку с чайным настоем гриба опустить в марлевом мешочке 2 ст. ложки измельченных корневищ сабельника (не забудьте положить в мешочек серебряную монетку или колечко в качестве грузика), затем добавьте 2 ст. ложки сахара, накройте банку марлей и оставьте настой на неделю в теплом месте.

А вот настой чайного гриба на стевии называют эликсиром жизни, поскольку он рекомендуется для употребления ослабленным людям после продолжительной болезни.

### ❁ Настой чайного гриба на стевии — эликсир жизни

В 3-литровую банку с чайным настоем гриба опустить в марлевом мешочке 1 ст. ложку порошка стевии (не забудьте положить в мешочек серебряную монетку или колечко в каче-

стве грузика), добавить 2 ст. ложки сахара, накрыть банку марлей и поставить настаиваться на неделю в теплое место. Сахар необходим для питания гриба, к нам этот сахар в организм не попадет, так как будет полностью переработан.

## Сабельник укрепляет здоровье



Всем нам знакомы первые признаки снижения функций иммунной системы: это головная боль, раздражительность, усталость, разбитость организма. Правда, обычно мы не придаем этим симптомам должного значения. Но оказывается, уменьшение защитных сил приводит не только к опасности подхватить инфекцию, длительное снижение уровня иммунного статуса может привести к развитию таких процессов, как аллергия, дерматиты, рожистые проявления, воспаление легких, бронхов, воспаление десен, зубов, развитие кариеса, ангина, повышен-

ная температура тела, и многих других. Поэтому в любом случае всем нам, особенно осенью, зимой и весной (для жителей нашей страны эти времена года составляют практически весь год), небольшая помощь организму в деле самовосстановления иммунных сил очень даже не помешает.


### ❁ Иммуностимулятор на чесноке с сабельником

Для приготовления отвара в эмалированную кастрюльку заливают 2 стакана воды и ставят ее на слабый огонь. Как только вода начала закипать, добавьте в нее 1 ч. ложку нарезанного чеснока и 1 ст. ложку измельченных корней сабельника, дайте покипеть несколько минут. Потом отставьте кастрюльку и дайте отвару настояться. Теперь осталось только процедить отличное лекарство. Средство это весьма мощное, поэтому принимать иммуностимулятор можно только по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. И еще одно

напоминание: не следует отвар готовить впрок, он хорош только свежий!

### Чеснок, калина с медом и настойка Кородецкого

Рецепт этот комплексный, я его называю таганрогским. Его прислала мне моя читательница из Таганрога. Вот что она написала:

 Дорогой Александр! Ваша настойка из корней сабельника у нас дома идет как универсальное лечебное средство. А вот зимой, в ненастье я составила свой рецепт, который уже долгое время поддерживает во мне силы, чтобы продолжать жить, а то жизнь у меня уж очень тяжелая: одна воспитываю троих детей. Могу сказать, что благодаря своему открытию я уже 2,5 года не болею, даже забыла, что это такое. А мой рецепт прост: надо в день съедать по три зубчика чеснока, смешанного с калиной на меду, при этом еще три раза в день я принимаю по 40–50 капель спиртовой настойки Кородецкого.

Ну, и для тех, кто не знает, я подскажу, как готовится настойка из корней сабельника болотного.

### Настойка Кородецкого

Перед настаиванием корни тщательно вымойте, а затем мелко нарежьте. Одну порцию (примерно 150 мл или 1/3 бутылки объемом 1/2 л) мелко нарезанных корней сабельника болотного (декопа) залейте 1/2 л водки и настаивайте в темном месте 3 недели, периодически взбалтывая. Пить настойку следует по 1 ч. ложке 2 раза в день. А также растирать ею суставы, который ой как болят по холоду. А самое главное и кашель ею лечить можно — на ночь спину растирать. Так что воистину волшебное это средство и от простуды и от суставов и от многих других хворей помогает.

Заказать корневища сабельника можно по адресу: *Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому.*

Пьют эти средства обычно в холодное время года, когда иммунитет понижен, да и настроение не самое лучшее, а вы должны помнить, что чем больше мы улыбаемся, тем сильнее нас боятся болезни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В конце книги я хотел бы дать вам очень важный и очень простой совет: лечение следует начинать тогда, когда вы еще не заболели. Вы скажете — абсурд, и будете не правы. Называется это профилактикой, и вот тут-то ваши домашние растения окажут вам неоценимую помощь. Во-первых, они ограждают вас от многих болезней и негативных факторов только своим присутствием. Во-вторых, многие из них являются великолепными средствами, повышающими иммунитет и сопротивляемость организма.

В связи с этим, дорогие и любимые мои читатели, расставаясь с вами, хочу пожелать, чтобы вы посвящали свое время не лечению, а положительным эмоциям, которые являются отличной профилактикой не только простуд, но и любых заболеваний!

Как и прежде, я с нетерпением жду ваших писем с вопросами, пожеланиями, рецептами. Если возможно, указывайте в ваших письмах, можно ли давать при цитировании писем в книге ваш домашний адрес, с тем чтобы вы могли вести непосредственную переписку не только со мной, но и с огромной аудиторией моих читателей.

Ваши отзывы о моих книгах, пожелания, вопросы, интересные рецепты я с огромным нетерпением жду по адресу: *Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому.*

# КЛУБ ПРОФЕССИОНАЛ



В 1997 году по инициативе генерального директора **Издательского дома «Питер»** Валерия Степанова и при поддержке деловых кругов города в Санкт-Петербурге был основан «Книжный клуб Профессионал». Он собрал под флагом клуба профессионалов своего дела, которых объединяет постоянная тяга к знаниям и любовь к книгам. Членами клуба являются лучшие студенты и известные практики из разных сфер деятельности, которые хотят стать или уже стали профессионалами в той или иной области. Как и все развивающиеся проекты, с течением времени книжный клуб вырос в «Клуб Профессионал». Идею клуба сегодня формируют три основные «клубные» функции:

- неформальное общение и совместный досуг интересных людей;
- участие в подготовке специалистов высокого класса (семинары, пакеты книг по специальной литературе);
- формирование и высказывание мнений современного профессионала (при встречах и на страницах журнала).

## КАК ВСТУПИТЬ В КЛУБ?

Для вступления в «Клуб Профессионал» вам необходимо:

- ознакомиться с правилами вступления в «Клуб Профессионал» на страницах журнала или на сайте [www.piter.com](http://www.piter.com);
- выразить свое желание вступить в «Клуб Профессионал» по электронной почте [postbook@piter.com](mailto:postbook@piter.com) или по тел. (812) 703-73-74;
- заказать книги на сумму не менее 500 рублей в течение любого времени или приобрести комплект «Библиотека профессионала».

## «БИБЛИОТЕКА ПРОФЕССИОНАЛА»

Мы предлагаем вам получить все необходимые знания, подписавшись на «Библиотеку профессионала». Она для тех, кто экономит не только время, но и деньги. Покупая комплект – книжную полку «Библиотека профессионала», вы получаете:

- скидку 15% от розничной цены издания, без учета почтовых расходов;
- при покупке двух или более комплектов – дополнительную скидку 3%;
- членство в «Клубе Профессионал»;
- подарок – журнал «Клуб Профессионал».

Закажите бесплатный журнал «Клуб Профессионал».

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
**ПИТЕР**<sup>®</sup>  
WWW.PITER.COM

# КНИГА-ПОЧТОЙ



## ЗАКАЗАТЬ КНИГИ

ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»

МОЖНО ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ:

- по телефону: (812) 703-73-74;
- по электронному адресу: [postbook@piter.com](mailto:postbook@piter.com);
- на нашем сервере: [www.piter.com](http://www.piter.com);
- по почте: 197198, Санкт-Петербург, а/я 619, ЗАО «Питер Пост».

## ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ОДИН ИЗ ДВУХ СПОСОБОВ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ ИЗДАНИЙ:



Наложенным платежом с оплатой заказа при получении посылки на ближайшем почтовом отделении. Цены на издания приведены ориентировочно и включают в себя стоимость пересылки по почте (но без учета авиатарифа). Книги будут высланы нашей службой «Книга-почтой» в течение двух недель после получения заказа или выхода книги из печати.



Оплата наличными при курьерской доставке (для жителей Москвы и Санкт-Петербурга). Курьер доставит заказ по указанному адресу в удобное для вас время в течение трех дней.

## ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА УКАЖИТЕ:

- фамилию, имя, отчество, телефон, факс, e-mail;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- название книги, автора, код, количество заказываемых экземпляров.

Вы можете заказать бесплатный журнал «Клуб Профессионал»

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
**ПИТЕР**<sup>®</sup>  
WWW.PITER.COM



**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»**

предлагают эксклюзивный ассортимент компьютерной, медицинской, психологической, экономической и популярной литературы

**РОССИЯ**

**Москва** м. «Павелецкая», 1-й Кожевнический переулок, д.10; тел./факс (095) 234-38-15, 255-70-67, 255-70-68; e-mail: sales@piter.msk.ru

**Санкт-Петербург** м. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а; тел./факс (812) 703-73-73, 703-73-72; e-mail: sales@piter.com

**Воронеж** ул. 25 января, д. 4; тел./факс (0732) 39-43-62, 39-61-70; e-mail: pitervrn@comch.ru

**Екатеринбург** ул. 8 Марта, д. 2676, офис 203, 205; тел./факс (343) 225-39-94, 225-40-20; e-mail: piter-ural@isnet.ru

**Нижний Новгород** ул. Совхозная, д. 13; тел. (8312) 41-27-31; e-mail: piter@infonet.nnov.ru

**Новосибирск** ул. Немировича-Данченко, д. 104, офис 502; тел./факс (383) 354-13-09, 211-27-18; e-mail: piter-sib@risp.ru

**Ростов-на-Дону** ул. Ульяновская, д. 26; тел. (863) 269-91-22, 269-91-30; e-mail: jupiter@rost.ru

**Самара** ул. Молодогвардейская, д. 33, литер А2, ком. 225; тел. (846) 77-89-79; e-mail: pitvolga@samtel.ru

**УКРАИНА**

**Харьков** ул. Суздальские ряды, д. 12, офис 10-11; тел./факс (10-38-057) 712-27-05, 751-10-02, (0572) 58-41-45; e-mail: piter@kharkov.piter.com

**Киев** пр. Московский, д. 6, кор. 1, офис 33; тел./факс (10-38-044) 490-35-68, 490-35-69; e-mail: office@piter-press.kiev.ua

**БЕЛАРУСЬ**

**Минск** ул. Бобруйская, д. 21, офис 3; тел./факс (10-375-17) 226-19-53; e-mail: office@minsk.piter.com

Ищем зарубежных партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок. Телефон для связи: **(812) 703-73-73**.  
E-mail: grigorjan@piter.com

Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству авторов. Обращайтесь по телефонам: **Санкт-Петербург — (812) 703-73-72**, **Москва — (095) 974-34-50**.

Заказ книг для вузов и библиотек: (812) 703-73-73.  
Специальное предложение — e-mail: kozin@piter.com

УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!  
КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА  
«ПИТЕР» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ  
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ У НАШИХ  
РЕГИОНАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ.

**Башкортостан**

Уфа, «Азия», ул. Гоголя, д. 36, офис 5,  
тел./факс (3472) 50-39-00, 51-85-44.  
E-mail: asiaufa@ufanet.ru

**Дальний Восток**

Владивосток, «Приморский торговый дом  
книги», тел./факс (4232) 23-82-12.  
E-mail: bookbase@mail.primorye.ru

Хабаровск, «Мирс»,  
тел. (4212) 30-54-47, факс 22-73-30.  
E-mail: sale\_book@bookmirs.khv.ru

Хабаровск, «Книжный мир»,  
тел. (4212) 32-85-51, факс 32-82-50.  
E-mail: postmaster@worldbooks.kht.ru

**Европейские регионы России**

Архангельск, «Дом книги»,  
тел. (8182) 65-41-34, факс 65-41-34.  
E-mail: book@atnet.ru

Калининград, «Вестер»,  
тел./факс (0112) 21-56-28, 21-62-07.  
E-mail: nshibkova@vester.ru  
http://www.vester.ru

**Северный Кавказ**

Ессентуки, «Россы», ул. Октябрьская, 424,  
тел./факс (87934) 6-93-09.  
E-mail: rossy@kmw.ru

**Сибирь**

Иркутск, «ПродалитЪ»,  
тел. (3952) 59-13-70, факс 51-30-70.  
E-mail: prodalit@irk.ru  
http://www.prodalit.irk.ru

Иркутск, «Антей-книга»,  
тел./факс (3952) 33-42-47.  
E-mail: antey@irk.ru

Красноярск, «Книжный мир»,  
тел./факс (3912) 27-39-71.  
E-mail: book-world@public.krasnet.ru

Нижневартовск, «Дом книги»,  
тел. (3466) 23-27-14, факс 23-59-50.  
E-mail: book@nvartovsk.wsnnet.ru

Новосибирск, «Топ-книга»,  
тел. (3832) 36-10-26, факс 36-10-27.  
E-mail: office@top-kniga.ru  
http://www.top-kniga.ru

Тюмень, «Друг»,  
тел./факс (3452) 21-34-82.  
E-mail: drug@tyumen.ru

Тюмень, «Фолиант»,  
тел. (3452) 27-36-06, факс 27-36-11.  
E-mail: foliant@tyumen.ru

Челябинск, ТД «Эврика», ул. Барбюса, д. 61,  
тел./факс (3512) 52-49-23.  
E-mail: evrika@chel.surnet.ru

**Татарстан**

Казань, «Таис»,  
тел. (8432) 72-34-55, факс 72-27-82.  
E-mail: tais@bancorp.ru

**Урал**

Екатеринбург, магазин № 14,  
ул. Челюскинцев, д. 23,  
тел./факс (3432) 53-24-90.  
E-mail: gvardia@mail.ur.ru

Екатеринбург, «Валео-книга»,  
ул. Ключевская, д. 5,  
тел./факс (3432) 42-56-00.  
E-mail: valeo@etel.ru

интервью должно быть утвердительно стилизованной калейдоскоп.

ПИТЕР

# Нет времени ходить по магазинам?

наберите:

www.piter.com

Здесь вы найдете:

Все книги издательства сразу  
Новые книги — в момент выхода из типографии  
Информацию о книге — отзывы, рецензии, отрывки  
Старые книги — в библиотеке и на CD

И наконец, вы нигде не купите  
наши книги дешевле!

0 - травяные напитки при кашле и циститах.  
1 - при болезнях горла, березовый сок

- 10 - золотой ус быстрого приготовления, настой из золотого уса - самый концентрат, яриованный сок з. уса.
- 12 - настойка золотого уса.
- 14 - лечение бронхита.
- С13 - рецепты при простудах и др. забол.
- 17 - лечение бронхита и туберкулеза.
- 18 -
- 16 - зефирка и мармелад.
- 19 - об индийском луке.
- С20 - настой и отвары из инд. лука.
- 21 - проверка на аллергию на любые растения.
- 23 - стевия.
- 24 - рецепты из стевии.
- 26 - сироп из стевии.
- 27 - лечение бронхита.
- 28 - пеларгония и герань.
- 29 - лекарственная пеларгония и рецепты из нее (герань)
- 33 - алоэ.
- 34 - противопаразитное к алоэ.
- 35 - сок алоэ как слабительное при запорах, лечение бронхита.
- 36 - банан с алоэ.
- 38 - рецепты из алоэ; тигат. смесь от истощения (40)
- 42 - каланхоэ; средства из него (44)
- 46 - чеснок; лечение бронхита (50)
- 52 - лук и хрен; бронхит (55)
- 56 - лекарственные средства из хрена;
- 57 - там бисовые...



заболеть, несмотря на ненасть, авитаминоз и межсезонье?!

Такое возможно, если воспользоваться зеленой аптекой!

В своей новой книге известный петербургский травник Александр Кородецкий расскажет вам о том, как повысить свой иммунитет, избежать простудных и вирусных заболеваний, используя доступные и безопасные даже для детей средства народной медицины. Если же вы, не дай бог, заболели, вас ждет множество уникальных рецептов и методик, естественного, фитоэнергетического лечения простуды и гриппа.

Эта книга дарит добро и тепло сердца, а значит — здоровье.



Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619  
 тел.: (812) 703-73-74. postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130  
 тел.: (057) 712-27-05. piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 5-469-01312-X



9 785469 013129