

**ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ**



**Сенсационный  
Метод  
Ройзмана**

**Татьяна  
КОГАН**



**КОГДА**

**НАСТОЙ**

**НАЧИНАЕТ  
ТВОРИТЬ  
ЧУДЕСА**



**МИКРОФИТОТЕРАПИЯ**

## Annotation

Семен Аркадьевич Ройзман – ученый, врач, опытный травник заметил, что привычные суточные дозы того или иного настоя иногда вызывают у тяжелых больных ухудшение состояния. Но при снижении дозы сборов происходит удивительная вещь: настой начинает творить чудеса – болезнь отступает! Более того, вместе с уходом болезни, оздоравливаются все системы и органы! Почему так происходит?

С. А. Ройзман считает, что сверхмалые количества травяных настоев стимулируют защитные силы организма, а не подменяют их. Они задают организму программу здоровья: некую информацию, которая помогает ему самостоятельно вырабатывать те или иные целительные вещества.

Почему система Ройзмана так эффективна, еще предстоит разобраться науке будущего. Но уже сегодня можно попробовать прогнать болезни, используя малые дозы травяных сборов, рецепты которых представлены в этой книге.

- 
- [Татьяна Коган](#)
    - [Введение](#)
-

**Татьяна Коган**  
**Когда настой начинает**  
**творить чудеса.**  
**Микрофитотерапия.**  
**Сенсационный метод**  
**Ройзмана**

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# **Введение**

## **Почему была написана эта книга**

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

Сейчас уже никто не станет спорить с тем, что с каждым годом все более «молодеют» многие тяжелые заболевания (ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, гипертония и другие), и каждое последующее поколение людей оказывается более уязвимым в плане здоровья, нежели предыдущее. Причин здесь великое множество: и плохая экология, и некачественное (а то и вредное) питание, и неправильный образ жизни. Но в любом случае мы, заболев, хотим быстрее избавиться от своего недуга.

Я с детства не отличалась богатырским здоровьем. Простудные заболевания, грипп, ангины, бронхиты и воспаления легких были моими спутниками, сколько себя помню. В 21 год я переболела краснухой. В результате, как осложнение, заполучила хроническую тромбоцитопению (патологическое снижение количества тромбоцитов в кровяном русле). Довольно скоро к этому заболеванию прибавилась железодефицитная анемия и язва желудка. Со временем у меня развилась миокардиодистрофия, появились другие нарушения со стороны сердца и сосудов (гипотония, одышка).

Конечно же, при наличии такого букета заболеваний немногие врачи решались меня лечить, а некоторые откровенно отмахивались, отправляя к народным целителям и экстрасенсам. Тогда я, вспомнив известную поговорку: «Врага нужно знать в лицо», сама стала искать информацию о своих заболеваниях, а главное о том, каким образом их можно преодолеть. Я

попробовала на себе множество методик оздоровления. Но, видно, мой организм находился уже в таком плачевном состоянии, что без помощи извне он уже не мог справиться с проблемой. Лечебные методики либо вообще не давали какого-либо стойкого результата, либо положительные результаты были настолько малы, что совершенно не соответствовали затраченным с моей стороны усилиям. Но я не сдавалась и упорно пробовала все новые и новые методы. Это продолжалось ровно до того момента, пока мне не попались отзывы людей, излечившихся по уникальной методике Семена Аркадьевича Ройзмана, получившей название микрофитотерапия.

Дело в том, что раньше я уже обращалась к траволечению, тем более что моя бабушка была известной в наших местах травницей и от нее осталась толстая тетрадь, куда она вносила рецепты травяных сборов. Поскольку практически каждая система моего организма была затронута тем или иным недугом, то мне подходили чуть ли не все бабушкины целебные сборы. Я выбрала, по моему мнению, самый подходящий и сделала отвар.

Однако использование трав привело только к ухудшению моего состояния, и я отказалась от дальнейших попыток применить какой-либо настой или отвар. Ройзман, по словам своих благодарных пациентов, предлагал использовать все те же лечебные травы, но в маленьких дозах. Я отыскала на антресолях старую тетрадь, куда записывала когда-то рецепты целебных сборов, и сделала отвар. Посмотрела на дозировку и решила для первого раза уменьшить единовременную дозу в 10 раз. Так, если в рецепте было сказано, что пить настой рекомендуется по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день, я разводила эти полстакана еще 5 стаканами чистой воды и пила также по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день. Следует также отметить, что я не

прекращала своего медикаментозного лечения, назначенного моим лечащим врачом.

В первый день я ожидала какой-нибудь реакции от своего организма (раньше такая реакция была неблагоприятной), но все прошло нормально. Всю неделю я принимала настой, но каких-либо изменений к худшему не обнаружила. Тогда я решила чуть увеличить дозу и стала разводить обычный  $\frac{1}{2}$  стакана настоя уже 3 стаканами чистой воды. Как не удивительно, но через 3 недели мое состояние заметно улучшилось. Вот тогда-то я и решила поближе познакомиться с микрофитотерапией. Оказалось, что в целом я все делала правильно, поэтому я продолжала принимать целебные сборы наряду со своим традиционным лечением.

Постепенно мне стало лучше. Лечащий врач, с которым мы уже несколько лет пытались справиться с моим букетом болячек, но не достигали ожидаемого эффекта, только разводил руками. У меня повысился уровень тромбоцитов в крови. Исчезли боли в сердце и одышка, постепенно зарубцевалась язва, повысился уровень гемоглобина. Я посвежела и даже помолодела. Вскоре доктор отменил часть препаратов, без которых ранее я не представляла свое существование. Временами я чувствую себя совершенно здоровой и счастливой. Спасибо доктору Семену Аркадьевичу Ройзману!

Улучшения в моем состоянии, конечно же, не могли не заметить мои родные, друзья и знакомые. Всех интересовала, как я смогла добиться таких хороших результатов? А кто-то из «коллег» по болячкам даже спросил совета. Я поделилась тем, что почерпнула из методики С. А. Ройзмана. Все, кто попробовал, как и я, микрофитотерапию, остались довольны. Постепенно я стала своего рода экспертом в этой области, причем ко мне обращались люди, заболевания которых

существенно отличались от моих. И микрофитотерапия помогала! Со временем я значительно пополнила и свою «волшебную» тетрадь, и опыт применения различных травяных сборов.

Испытав на себе все «прелести» своих недугов, я как никто другой чувствую боль и отчаяние тяжело больных людей. Мне, конечно же, хочется им помочь. Если микрофитотерапия помогла мне, то почему она не может облегчить состояние других людей, тем более в моей тетради сохранились рецепты сборов, которые, благодаря методике С. А. Ройзмана, благоприятно влияют не только на больной орган или систему, но на весь организм.

# **Глава 1 Что такое микробиотерапия**

Уникальную методику «микробиотерапия» разработал Семен Аркадьевич Ройзман, доктор медицинских наук, более 40 лет работающий в этом направлении. Врач высшей категории, он уверен, что наш организм нужно не лечить, а учить выздоравливать.

## Чем микрофитотерапия отличается от других лечебных методик

Фитотерапию в наше время признают многие врачи, считая, что природные лекарства намного лучше искусственно созданных препаратов. Раньше же отношение к траволечению было прямо противоположным. Тем не менее, Ройзман не побоялся более полувека назад начать проводить исследования в этой области. Он не только перенял опыт у опытных травников и активно применял его при лечении своих пациентов, но и заметил, что привычные суточные дозы того или иного настоя вызывают у тяжелых больных ухудшение состояния, при этом обострялись не только основные заболевания, но и сопутствующие недуги.

Постепенно доктор стал снижать дозы сборов и заметил удивительную вещь: болезни отступали. Более того, эти природные лекарства от ступени «симптом-синдром-болезнь» поднялись уже совсем на другой уровень, то есть благоприятно отражались уже на всех системах и органах пациента.

...

*Микрофитотерапия появилась благодаря фитотерапии, но существенно отличается от своей прародительницы своими законами и принципами, среди которых:*

*- выбор трав, воздействующих на все системы и органы человека,*

- *зависимость реакции человека от дозы,*
- *первенство слабых раздражителей,*
- *индивидуальность и др.*

Ученые давно доказали, что лекарственные сборы сильнее воздействуют на организм, нежели отдельные растения. Взятые в малых дозах, сборы не только вызывают определенную реакцию нашего организма, но и обладают биохимической поддержкой биологически активных веществ. Более того в сверхмалых количествах лекарственные растительные сборы несут информацию, с которой не сравнится по объему применение трав в гомеопатии. Эта самая информация принимает активное участие в процессах от молекулярно-клеточного до системного уровня.

Итак, как же биологически активные вещества воздействуют на наш организм? Все живые системы обладают колебательным характером. Сборы лекарственных растений, взятые в малых и очень малых дозах, способны благоприятно влиять на эти колебания, приводя в гармонию функциональное состояние нашего организма без использования избыточной энергии, то есть на информационном уровне.

...

*В ходе исследований А. Л. Чижевского, Н. И. Музалевской, Г. Ф. Плеханова и др. выявился интересный факт. Информационные воздействия, будучи, по сути, энергией, но очень незначительной, способствуют развитию в системе значительно большей энергии, имеющей большое значение в спектре*

*всех воздействий на живые системы, в том числе и на наш организм. То есть энергия не привносится извне, что может вызвать в системе нарушения, а рождается уже внутри под воздействием информации, воспринимаемая системой, как нечто родное, неотторжимое.*

Поскольку информация легко впитывается жидкими кристаллами воды, то именно она при разведении настоев и отваров представляет собой информационное направление в лечении.

Основоположник микрофитотерапии считает, что чем тяжелее заболевание, тем с меньших доз лекарственных настоев нужно начинать лечение.

## **Задачи и преимущества микрофитотерапии**

К основным задачам микрофитотерапии можно отнести:

- профилактику хронических заболеваний;
- лечение хронических заболеваний;
- восстановление нарушений обмена веществ в организме.

Почему же микрофитотерапия подходит, в отличие от других способов лечения (традиционных и нетрадиционных), практически каждому из нас, причем при совершенно различных заболеваниях? Дело в том, что у этой методики имеется ряд важных положительных свойств:

- не вызывает осложнений и побочных реакций;
- не вызывает лекарственной зависимости;
- не требует значительных энергетических затрат нашего организма при лечении;
- лечение легко переносится и, как правило, не вызывает аллергических реакций;
- ее можно применять в любом возрасте;
- она хорошо сочетается с другими методами лечения, нередко усиливая их эффективность;
- она не имеет противопоказаний к профилактике и лечению заболеваний;
- ее можно использовать как будущим, так и кормящим мамам.

Кроме того в большинстве случаев микрофитотерапия позволяет снизить дозы уже принимаемых лекарств, а также их количество. Синтетические препараты лучше переносятся, если

одновременно вы прибегаете к методам микрофитотерапии.

Как уже упоминалось ранее, микрофитотерапия прекрасно сочетается с другими методами лечения. Более того, ее желательно применять вкупе с традиционной медициной и фитотерапией. Только так вы сможете наиболее эффективно настроить свои системы и органы на самовосстановление и добиться полного выздоровления.

## **В каких случаях эффективна микрофитотерапия**

Можно сказать, что микрофитотерапия полезна всем без исключения. Одним она нужна для профилактики, другим – для оздоровления всего организма, а третьим – для лечения различных заболеваний. Кроме того микрофитотерапия является хорошей защитой от любых неблагоприятных факторов, действующих на наш организм: чрезмерных физических и психоэмоциональных нагрузок, плохой экологии и т. п. Также методика способствует замедлению процессов старения.

Микрофитотерапию полезно, а то и необходимо применять в том случае, если вы:

- ведете малоподвижный образ жизни;
- имеете избыточный вес;
- неправильно питаетесь (острые, соленые, копченые, жареные блюда, кофе и т. д.)
- злоупотребляете алкоголем;
- имеете вредные привычки (курение);
- часто подвергаетесь стрессам;
- готовитесь к операции или восстанавливаетесь после нее;
- страдаете хроническими заболеваниями;
- подвержены частым острым респираторным заболеваниям и хотите принять профилактические меры.

Курс лечения при помощи микрофитотерапии составляет от 6 месяцев до 1 года.

**Важно помнить** , что готовый настой нужно хранить в холодильнике и не более 3-4 дней. Остатки настоя хорошо использовать наружно: для полосканий ротовой полости и горла, ванн и ванночек, клизм и т. п.

## **Глава 2 Помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях**

Сердце - это, наверное, самый трудолюбивый работник нашего организма. За сутки оно пропускает через себя до 170 л крови, и трудно представить, как бы мы смогли жить без него. Безусловно, для нас очень важно, чтобы сердечная мышца работала без сбоев. Однако на деле все оказывается по-другому.

...

*В мире от сердечно-сосудистых заболеваний ежегодно умирает более 15 миллионов человек. При этом большинство из них не успевает дожить и до 65 лет.*

Очень важно, не только правильно лечить уже появившиеся сердечно-сосудистые заболевания, но и проводить профилактику этих недугов.

# Стенокардия

## Характеристика заболевания

Стенокардию в народе еще называют «грудной жабой». Доктора считают это заболевание вариантом ишемической болезни сердца, связанным с недостаточностью коронарного кровообращения. То есть ваше сердечко испытывает недостаток кислорода, особенно при физической нагрузке (стрессе, приеме пищи) и отвечает на это приступообразной болью, которая может быть распирающей или давящей. Кто-то чувствует болезненные ощущения за грудиной, кто-то в левой лопатке или нижней челюсти. Сам приступ может длиться от 1 до 15 минут и относительно хорошо снимается нитроглицерином. Когда такие приступы начинают возникать при любом минимальном усилии или в покое, врач назначает хирургическое лечение.

## Рецепты и советы

Чтобы не доводить это заболевание до операции, вам необходимо обязательно воспользоваться методами микрофитотерапии. Я советую приготовить для начала один из сборов.

### **Сбор при не слишком частых приступах стенокардии**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветов боярышника

1 ст. л. цветов клевера

1 ст. л. измельченного корневища девясила

1 ст. л. листьев мяты перечной

1 ст. л. травы душицы

1 ст. л. травы чистотела

1 ст. л. измельченного корня одуванчика

- *Способ приготовления* Все травы и коренья размешайте в одной миске и все вместе измельчите в

кофемолке или мясорубке. Еще раз хорошенько перемешайте. Возьмите чайную ложку полученной смеси, залейте стаканом кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, а затем оставьте на 2–3 часа. Готовый настой процедите и доведите его объем чистой водой до литра.

- *Назначение* Принимайте настой по 2 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды на протяжении 2–3 месяцев. Если ваше самочувствие по истечении 2 недель не изменилось или даже улучшилось, то в дальнейшем разводите настой уже  $\frac{1}{2}$  литра воды.

Ко мне за помощью обратилась соседка тетя Маша, которая испытывала боль за грудиной при любой физической нагрузке. Чтобы подняться на третий этаж к себе домой, ей приходилось принимать нитроглицерин и несколько раз останавливаться и отдыхать. После месяца приема настоя тетя Маша могла уже без нитроглицерина смело отправляться гулять или в магазин. А через 3 месяца лечения моя соседка записалась в группу здоровья при поликлинике для пенсионеров, где могла уже выполнить несколько физических упражнений, не опасаясь развития приступа стенокардии. Ей помог следующий настой.

### **Сбор при частых приступах стенокардии**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корневища валерианы

1 ст. л. цветов календулы

2 ст. л. травы пустырника

1 ст. л. травы астрагала

1 ст. л. измельченных плодов фенхеля

1 ст. л. сушеницы болотной

1 ст. л. коры ивы белой

1 ст. л. цветов бессмертника

- *Способ приготовления* Травы, корневище и плоды смешайте и размельчите в порошок при помощи мясорубки или кофемолки. Возьмите чайную ложку

смеси, залейте половиной литра кипятка и настаивайте в термосе не менее 6 часов. После этого настой процедите и разбавьте чистой водой до литра.

- *Назначение* Пейте настой 4-5 раз в день по 1 ст. л. в течение 2-3 месяцев.

### **Сбор для поддержания сердечно-сосудистой системы**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветов календулы

1 ст. л. семян укропа

1 ст. л. цветов липы

1 ст. л. соломы овса

1 ст. л. цветов боярышника

- *Способ приготовления*

Сырье смешайте и измельчите в порошок при помощи мясорубки или кофемолки. Возьмите чайную ложку получившегося порошка и залейте стаканом кипятка, подержите настой на водяной бане 10-15 минут, затем снимите с огня, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться в теплом месте на 2-3 часа. После настой процедите и доведите его объем до литра.

- *Назначение*

Принимайте настой по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 2-3 месяцев.



# Инфаркт миокарда

## Характеристика заболевания

При этом остром сердечно-сосудистом заболевании отмирает участок сердечной мышцы из-за того, что было нарушено его кровоснабжение. То есть снова все дело в неправильной или недостаточной работе сосудов, питающих сердечко. Иногда причиной прекращения питания сердца является разрыв или расщепление атеросклеротической бляшки, в результате чего в артерии образуется тромб.

Бывает, что инфаркт миокарда развивается вследствие первичного спазма сосудов. Для этого заболевания характерна сильная сжимающая, давящая, и даже жгучая боль за грудиной или слева от грудины, отдающая в левое плечо, лопатку.

...

*В отличие от приступов стенокардии, боль при инфаркте миокарда не снимается даже при многократном повторном принятии нитроглицерина. При этом появляется сильная слабость, холодная испарина на лице, шее и верхней части груди. Иногда инфаркт миокарда осложняется одышкой, отеком легких, а при гастралгическом варианте – и желудочно-кишечными расстройствами.*

При первых признаках инфаркта миокарда следует немедленно обратиться к врачу!

## Рецепты и советы

Безусловно, инфаркт миокарда лечится только в условиях больницы, поэтому микрофитотерапию следует проводить в качестве либо профилактического, либо восстанавливающего после инфаркта средства, наряду с медикаментозным лечением.

### **Сбор для поддержания сердечно-сосудистой системы**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветков календулы

1 ст. л. цветков липы

2 ст. л. плодов укропа

1 ст. л. листьев мяты перечной

2 ст. л. травы донника

- *Способ приготовления* Травяное сырье хорошенько смешайте и измельчите до порошкообразного состояния. Возьмите чайную ложку сбора, залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе (в теплом месте) 3-4 часа. После настой процедите и доведите его объем до половины литра. Храните настой в холодильнике не более 3-х суток, оставшееся лекарство можно использовать для ванночек, натираний, основы для мазей.

- *Назначение*

Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 4-6 месяцев.

Сбор для более быстрого восстановления после инфаркта

- *Состав сбора*

2 ст. л. плодов боярышника

1 ст. л. измельченного корня одуванчика

1 ст. л. цветков клевера

1 ст. л. листьев мелиссы

1 ст. л. листьев сныти

2 ст. л. цветков календулы

1 ст. л. травы пустырника

- *Способ приготовления* Цветки, листья, плоды и коренья перемешайте и измельчите при помощи кофемолки или мясорубки, еще раз хорошенько перемешайте. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и подержите смесь на водяной бане 10-15 минут. Затем настой укутайте и дайте настояться в течение 4-5 часов. Далее смесь процедите и доведите ее объем до литра. Готовый настой храните в холодильнике в темной бутылке не более 3 суток.

- *Назначение* Пейте настой по 1 ст. л. 4 раза в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 6-8 месяцев.

# Гипертония

## Характеристика заболевания

Гипертония, или повышенное кровяное давление является очень опасным и даже коварным заболеванием. Оно долгое время может протекать скрытно, а затем проявиться в острой форме, неся за собой последствия в виде инфаркта миокарда, инсульта, поражения глаз и т.п. Иногда болезнь развивается на протяжении всей жизни, мы даже не замечаем этого, ведь незначительное повышение давления зачастую никак не проявляется внешне.

...

*В России каждый третий человек после 50 лет имеет повышенное кровяное давление. Более полутора миллионов россиян ежегодно умирает от повышенного давления или его последствий.*

Начальные признаки гипертонии:

- головокружение и головная боль;
- боли в сердце;
- появление мушек перед глазами;
- нарушения зрения;
- быстрая утомляемость и раздражительность;
- бессонница.

...

*Под воздействием гипертонии у больного часто появляются несвойственные ему в нормальном состоянии черты личности, что доктора называют между собой «гипертоническим характером». Так уравновешенный и доброжелательный человек при этом заболевании становится раздражительным, нервным, не может справиться со своим настроением, быстрые смены которого приводят в недоумение окружающих.*

В более тяжелых случаях может развиваться гипертонический криз – сильный подъем артериального давления, приводящий к расстройству мозгового кровообращения или сердечной недостаточности.

### **Рецепты и советы**

Безусловно, гипертонию следует лечить под наблюдением опытного врача. Без медикаментозных средств уже не обойтись, особенно в запущенных случаях. Однако применяя методы микрофитотерапии, вы сможете более быстро и эффективно справиться с этим недугом.

### **Сбор для применения на начальных стадиях гипертонии**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев мать-и-мачехи

1 ст. л. травы душицы обыкновенной

1 ч. л. листа березы белой

1 ст. л. цветков липы

2 ст. л. плодов шиповника

2 ст. л. хвоща полевого

- *Способ приготовления* Лекарственную траву и плоды измельчите до порошкообразной консистенции. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом

кипятка и дайте настояться 3-4 часа в теплом месте. После состав процедите и доведите его объем до полутора литров.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. настоя 4-5 раз в день на протяжении 4-6 месяцев, далее увеличьте дозу до 2 ст. л. 4-5 раз в день и лечитесь еще 6-8 месяцев.

...

*Ко мне за помощью обратилась соседка, страдающая целым букетом заболеваний сердечно-сосудистой системы. Временами ей было так плохо, что приходилось вызывать скорую по несколько раз в день. Давление 170-190 практически не опускалось, была сильная одышка, часто возникали приступы стенокардии и аритмии. Она совсем было уже отчаялась, когда обратилась ко мне. Я ей посоветовала попить настой, приведенный чуть ниже. Наряду с традиционным лечением моя знакомая стала принимать настой и уже через 2 месяца почувствовала облегчение своего состояния. Через год она смогла снизить дозы лекарственных препаратов почти вдвое, хотя до этого не могла отказаться от них более 20-ти лет.*

### **Сбор при гипертонии и стенокардии**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев мяты перечной

1 ст. л. травы сушеницы топяной

1 ст. л. пустырника

1 ч. л. плодов боярышника

1 ч. л. горюцвета весеннего

- *Способ приготовления* Лекарственное сырье перемешайте и хорошенько измельчите до порошкообразного состояния. Возьмите чайную ложку смеси и заварите ее стаканом кипятка. Подержите состав на водяной бане 10-15 минут. Затем оставьте его настаиваться 20-30 минут. Настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте настой по чайной ложке 3 раза в день после еды на протяжении 6-8 месяцев.

### **Противогипертонический сбор при осложнениях сердечной недостаточности**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветков боярышника

1 ст. л. травы сушеницы

1 ст. л. травы пустырника

1 ч. л. травы адониса

1 ч. л. травы хвоща полевого

- *Способ приготовления* Измельчите лекарственную траву и цветки при помощи кофемолки или мясорубки в порошок. Хорошенько перемешайте и залейте чайную ложку сбора стаканом кипятка. Укутайте настой полотенцем и дайте настояться в течение 6-7 часов. Для этих же целей можно воспользоваться термосом. Далее процедите состав и доведите его объем до половины литра. Готовый настой храните в холодильнике в темной бутылке не более 3 суток.

- *Назначение* Принимайте состав по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой на протяжении 12-14 месяцев.

# Гипотония

## Характеристика заболевания

Сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся снижением артериального давления, называется гипотонией. При этом недуге верхняя граница давления не поднимается выше 100 мм рт. ст., а нижняя – 60 мм. рт. ст.

...

*Заболевание нередко развивается у относительно здоровых молодых людей и даже у детей. Может проявиться при смене холодного климата на жаркий, а также при чрезмерной физической нагрузке.*

В острых случаях гипотония проявляется сильной слабостью, обмороками, шоковым состоянием. При хронической форме вы можете почувствовать недомогание, головную боль, головокружение, раздражительность, потемнение в глазах при резком вставании или наклоне, чувство онемения в пальцах.

Гипотония может явиться результатом развития таких системных заболеваний, как

- нарушение работы эндокринной системы;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- расстройства работы печени;
- острая сердечно-сосудистая недостаточность.

...

*Гипотония способна сильно и негативно отражаться на нашем настроении. Повышенная раздражительность, плаксивость, угнетенное состояние и даже депрессия – одни из наиболее частых попутных проявлений этого недуга.*

### **Рецепты и советы**

Считается, что гипотония не так разрушительна, нежели гипертония. Однако это заболевание опасно тем, что нередко в какой-то момент пониженное давление вдруг повышается выше нормы и у больного развивается гипертония. Именно поэтому гипотонию нужно лечить, в том числе и методами микрофитотерапии.

#### **Сбор для нормализации пониженного кровяного давления**

- *Состав сбора*

1 ст. л. подорожника

1 ст. л. плодов шиповника

1 ст. л. зверобоя

1 ч. л. спорыша

1 ч. л. сока алоэ

- *Способ приготовления* Лекарственную траву и шиповник измельчите до порошкообразного состояния. Возьмите чайную ложку сбора и заварите ее стаканом кипятка. укутайте и оставьте настаиваться на 3-4 часа. Сок алоэ разведите стаканом кипяченой воды. Настоявшийся сбор процедите, доведите его объем до полулитра, добавьте в него столовую ложку разведенного сока алоэ. Все хорошенько перемешайте.

- *Назначение* Принимайте по 1 ч. л. 3-4 раза в день между приемами пищи на протяжении 6-8 месяцев.

#### **Сбор тонизирующий при обнаружении первых признаков гипотонии**

- *Состав сбора*

2 ст. л. плодов лимонника

1 ст. л. измельченного корня элеутерококка

1 ст. л. плодов шиповника

1 ст. л. донника лекарственного желтого

1 ст. л. плодов шиповника

1 ст. л. листа черной смородины

- *Способ приготовления*

Лекарственные травы, плоды, корневища смешайте и измельчите в кофемолке до состояния порошка. Столовую ложку подготовленного сбора заварите полулитром кипятка и поставьте на медленный огонь. Варите смесь 20-30 минут, затем оставьте при комнатной температуре до остывания.

Настой процедите и доведите его объем снова до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 8-12 месяцев.

### **Сбор для лечения гипотонии, сопряженной с желудочно-кишечными болезнями**

- *Состав сбора*

2 ст. л. донника лекарственного желтого

1 ст. л. листьев крапивы

1 ст. л. татарника

1 ст. л. будры плющевидной

1 ст. л. листьев березы

- *Способ приготовления*

Лекарственные травы смешайте и хорошенько измельчите. Столовую ложку подготовленного сбора залейте стаканом кипятка, держите его на водяной бане 15-20 минут, затем оставьте на час настаиваться. Далее состав процедите, доведите его объем до литра. Готовый настой храните в холодильнике в темной бутылке не более 3 суток.

Крапива, как известно, способна значительно сгущать кровь, что нежелательно при гипотонии, но не бойтесь

использовать это растение, обладающее прекрасными тонизирующими и лечебными качествами. Вместе с донником лекарственным, который, наоборот, разжижает кровь, и другими травами крапива нормализует ваше кровяное давление.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 5–6 раз в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 8–12 месяцев.

# Аритмии сердца

## Характеристика заболевания

При нарушении ритма сокращений сердечной мышцы врачи, как правило, ставят диагноз – аритмия, хотя это нарушение может развиваться ввиду многих причин:

- заболеваний сердца;
- патологических изменений со стороны других органов;
- приема некоторых лекарственных препаратов;
- врожденных особенностей проводящей системы сердца.

...

*Мы часто не ощущаем биений своего сердца и не воспринимаем его ритма. Именно поэтому даже такая тяжелая патология ритма сердца, как мерцательная аритмия, может протекать незаметно. Очень важно раз в году проводить полное медицинское обследование, чтобы узнать о недуге на ранней стадии его развития.*

Случается, что аритмии не несут серьезной угрозы для нашего организма, однако лучше перестраховаться и в случае возникновения аритмий обратиться к врачу и сделать электрокардиограмму.

## Рецепты и советы

Микрофитотерапия играет роль скорее дополнительного средства к традиционному лечению противоаритмическими медикаментами. Она поможет

нормализовать ваше общее состояние, способствует снятию симптомов болезни.

### **Сбор для лечения аритмии, связанной с невротическими реакциями**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня валерианы

1 ст. л. измельченного корня дягиля

1 ч. л. травы пустырника

1 ч. л. листьев мяты перечной

1 ч. л. листьев вахты трехлистной

- *Способ приготовления* Траву и коренья перемешайте и измельчите до состояния порошка. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поместите на водяную баню на 15–20 минут. Затем укутайте полотенцем и оставьте настаиваться до полного остывания. Настой процедите и доведите его объем до полулитра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день на протяжении 6–8 месяцев.

### **Сбор при аритмии, не осложненной заболеваниями со стороны других органов**

- *Состав сбора*

1 ст. л. коры крушины обыкновенной

1 ст. л. цветков ромашки аптечной

1 ч. л. плодов шиповника

1 ч. л. измельченного корня валерианы

- *Способ приготовления* Лекарственные травы, плоды и коренья перемешайте и измельчите. Возьмите чайную ложку сбора и заварите стаканом кипятка. Дайте настояться в теплом месте не менее 30–40 минут. Затем состав процедите и доведите его объем кипяченой водой до полулитра.

- *Назначение* Выпивайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 10–12 месяцев.

### **Сбор при учащенном сердцебиении**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня валерианы  
лекарственной

1 ст. л. плодов фенхеля

1 ч. л. травы пустырника обыкновенного

1 ч. л. плодов боярышника обыкновенного

1 ч. л. женьшеня

- *Способ приготовления* Плоды, коренья и траву перемешать и измельчить при помощи кофемолки или мясорубки. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом кипятка, поставьте на медленный огонь и держите на нем смесь 10-15 минут. После этого дайте составу остыть. Процедите настой и доведите его объем теплой кипяченой водой до литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день после еды в течение 10-12 месяцев.

# Атеросклероз

## Характеристика заболевания

Болезнь кровеносных сосудов, поражающая весь организм, называется атеросклерозом. При этом недуге на внутренней поверхности артерий появляются так называемые бляшки - округлые образования с неровными краями, выступающие внутрь сосуда. Бляшки мешают крови свободно двигаться по сосуду, уменьшая его диаметр. Одним из источников этих образований является холестерин, поступающий в наш организм с пищей.

...

*Мужчины после 35 лет более подвержены этому заболеванию, нежели дамы, которых до наступления климакса в какой-то мере защищают от недуга женские половые гормоны - эстрогены. Хотя в последнее время врачи констатируют рост развития атеросклероза у молодых женщин, что связывается с курением и применением гормональных противозачаточных препаратов.*

Атеросклероз сосудов сердца может проявляться в приступах сердечной боли (стенокардия). Если поражены сосуды головного мозга, нередко возникают головокружения, шум в голове, изменения в психике, ослабление памяти и т. п.

*Ученые пришли к выводу, что более всего предрасположены к атеросклерозу люди, отличающиеся активностью, целеустремленностью, стремлением во что бы то ни стало добиться желаемого. Именно они обычно более всего подвержены стрессам и разочарованиям.*

Эта болезнь развивается в силу изменений в деятельности сердечно-сосудистой системы, нарушений в нашем организме жирового и белкового обмена.

### **Рецепты и советы**

Согласно статистическим данным, чаще всего атеросклерозом заболевают люди, имеющие к нему наследственную предрасположенность. Именно поэтому, если в вашей семье кто-то из старшего поколения страдает этим недугом, можно начать употребление настоев в качестве профилактики, не ожидая официального диагноза. Если атеросклероз уже развился, то микрофитотерапия применяется как дополнительное средство к традиционному лечению.

### **Сбор для профилактики атеросклероза**

- *Состав сбора*

1 ст. л. боярышника кроваво-красного

1 ст. л. листьев брусники обыкновенной

1 ст. л. травы пустырника обыкновенного

1 ст. л. травы череды

1 ст. л. цветков ромашки аптечной

1 ст. л. столбиков с рыльцами кукурузы

2 ст. л. плодов аронии

- *Способ приготовления* Подготовленное лекарственное сырье измельчите и хорошенько смешайте. Возьмите столовую ложку сбора, заварите

стаканом кипятка, накройте полотенцем и оставьте настаиваться на 30–40 минут. Затем состав процедите и доведите его объем до литра. Храните настой в холодильнике не более 3-х суток, оставшееся лекарство можно использовать для ванночек, натираний, основы для мазей.

- *Назначение*

Принимайте по 1 ст. л. ложке 3–4 раза в день до еды. Минимальный курс лечения не менее 10 месяцев. Настой желателно принимать до 5 лет.

Сбор для лечения атеросклероза при гипертонии

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы сушеницы

1 ст. л. цветков боярышника

2 ст. л. травы пустырника

1 ст. л. травы хвоща полевого

1 ст. л. листьев мать-и-мачехи обыкновенной

1 ч. л. семян укропа

- *Способ приготовления* Все растения измельчите и хорошенько перемешайте. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поместите на водяную баню на 15–20 минут, затем состав остудите и процедите. Доведите объем настоя до полулитра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс лечения 10–12 месяцев.

...

*Длительное применение сушеницы противопоказано при гипотонии и брадикардии (снижении частоты сердечных сокращений), поскольку при*

приеме внутрь растение расширяет периферические кровеносные сосуды.

В 45 лет у моего родственника случился первый микроинфаркт. Впоследствии врачи объяснили, что он явился результатом атеросклероза сосудов сердца. Состояние, к счастью, довольно быстро нормализовалось, и мой родственник решил больше не заморачиваться своей болезнью, тем более она как будто бы отступила. Прошли годы, и сосуды вновь дали о себе знать. У мужчины периодически возникали то отеки, то одышка, то боли под лопатками. Он вновь обратился к врачу и получил неутешительный диагноз – атеросклероз никуда не делся, а сосуды сердца еще в более худшем состоянии, чем были несколько лет назад. Тут-то родственник и вспомнил обо мне, о том, что у меня лечится травами все наше многочисленное семейство. Я посоветовала хороший отдых, желательно вдали от стрессовых ситуаций и эмоциональных нагрузок, гипохолестериновую диету и, конечно же, сбор. Уже через несколько месяцев состояние моего родственника значительно улучшилось.

### **Сбор для улучшения состояния сосудов**

• Состав сбора

2 ст. л. корней валерианы

1 ст. л. цветов липы

1 ст. л. измельченных корней одуванчика

1 ст. л. семян укропа

- *Способ приготовления* Коренья, цветы и семена измельчите до порошкообразного состояния. Возьмите столовую ложку сбора, поместите в термос и залейте литром кипятка. Оставьте настой на сутки. Затем состав процедите. Храните настой в холодильнике не более 3-х суток, оставшееся лекарство можно использовать для ванночек, натираний, основы для мазей.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. перед едой 3-4 раза в день на протяжении 10-12 месяцев.

# Вегетососудистая дистония

## Характеристика заболевания

Вегетососудистой дистонией называется расстройство работы вегетативной нервной системы, отвечающей за нормальную деятельность внутренних органов и сосудов, а также контролирующей обмен веществ в организме и поддержание в нашем теле нормальной температуры.

Вегетососудистая дистония может проявляться головной болью, шумом в ушах, слабостью, разбитостью, быстрой утомляемостью, головокружением. У людей, страдающих таким недугом, часто наблюдаются нарушения терморегуляции: похолодание пальцев рук и ног, потливость, ощущение жара, а также расстройства сна (бессонница, поверхностный сон и т. п.)

...

*На фоне вегетососудистой дистонии нередко появляется пониженное артериальное давление.*

При этом заболевании может нарушаться вегетативный контроль как в одной, так и сразу в нескольких системах нашего организма. Так, если страдает сердечно-сосудистая система, у нас наблюдаются колебания артериального давления, нарушается частота сердечных сокращений (как правило, в сторону учащения), появляются боли в левой половине грудной клетки. Если нарушения затрагивают еще и дыхательную систему, то к вышеперечисленным

симптомам присоединяется одышка, ощущение нехватки воздуха, затруднения при вздохе и т. п.

...

*Вегетососудистая дистония, как правило, сочетается с эмоциональными нарушениями: тревожностью, беспокойством, раздражительностью, снижением работоспособности, плаксивостью, расстройствами аппетита и сна.*

### **Рецепты и советы**

При первых признаках вегетососудистой дистонии следует обязательно обратиться к специалисту. Это заболевание нередко требует серьезного медикаментозного лечения. Применение микрофитотерапии сделает это лечение более эффективным.

#### **Сбор для лечения вегетососудистой дистонии**

• *Состав сбора*

1 ст. л. травы астрагала шерстистоцветкового

1 ст. л. травы хвоща полевого

1 ст. л. травы донника лекарственного

1 ч. л. сушеницы болотной

• *Способ приготовления* Траву измельчите и хорошенько смешайте. Возьмите чайную ложку сбора и залейте стаканом кипятка, дайте смеси настояться 15-20 минут, затем процедите. Доведите объем настоя до полулитра теплой кипяченой водой.

• *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день после еды в течение 10-12 месяцев.

**Сбор для нормализации сердечной деятельности**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветков ромашки

1 ст. л. травы зверобоя

1 ст. л. травы бессмертника

1 ст. л. почек березы

- *Способ приготовления* Смешайте траву, цветки, почки и измельчите при помощи кофемолки или мясорубки. Столовую ложку сбора поместите в термос и залейте половиной литра кипятка. Оставьте смесь настаиваться на 5–6 часов. Готовый настой процедите.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день: вечером перед сном и утром перед завтраком. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

# Сердечная недостаточность

## Характеристика заболевания

При сердечной недостаточности нарушается сократительная способность сердечной мышцы, поэтому сердце оказывается не в состоянии обеспечивать наш организм кровью в полном объеме.

...

*Очень часто сердечная недостаточность развивается у людей, страдающих ишемией или гипертонией. Этот недуг нередко является осложнением большинства болезней сердечно-сосудистой системы.*

Сердечная недостаточность может иметь острый и хронический характер. Она вызывает замедление скорости общего кровотока, при этом крови из сердца выбрасывается меньше, а давление в сердечных камерах становится выше. Кровь, с которой не справляется сердечная мышца, накапливается в венах ног и брюшной полости.

Первыми признаками сердечной недостаточности является общая слабость и быстрая утомляемость. Далее могут появиться нарушения дыхания вследствие повышения давления и скопления жидкости в легких.

...

*Американский президент Рузвельт также страдал сердечной недостаточностью. Из-за проблем с дыханием он не мог спать лежа, поэтому отдыхал только сидя, расположившись в кресле.*

Недостаточное кровоснабжение плохо отражается на всех органах и системах нашего организма. Так, например, у людей пожилого возраста часто страдает центральная нервная система, что влечет снижение умственной деятельности.

### **Рецепты и советы**

При сердечной недостаточности необходимо сразу обратиться к врачу. Микрофитотерапия выступает в этом случае как дополнительное средство к традиционному лечению. Травяные сборы способствуют общему улучшению состояния, снятию болей и отеков, а также благоприятно влияют на сердечную мышцу.

### **Сбор для лечения сердечной недостаточности, сопряженной с сильными отеками**

- *Состав сбора*

1 ст. л. травы пустырника

1 ст. л. травы мяты

1 ст. л. травы Melissa

1 ст. л. цветков и листьев боярышника

1 ст. л. листьев ландыша майского

1 ст. л. измельченных (подсушенных или зеленых) фасолевых створок

- *Способ приготовления* Сначала возьмите фасолевые створки, залейте их половиной литра холодной воды и поставьте на средний огонь, доведите до кипения и оставьте вариться на 5 минут. Пока фасолевые створки варятся, хорошенько измельчите и перемешайте остальные травы. По истечении 5 минут добавьте в отвар столовую ложку лекарственного сбора

и поварите еще 2-3 минуты. Оставьте настой при комнатной температуре до полного остывания, после чего процедите. Доведите объем состава до половины литра кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Минимальный курс лечения 10-12 месяцев.

### **Сбор при сердечной недостаточности, отягощенной одышкой**

- *Состав сбора*

1 ст. л. березовых листьев

1 ч. л. травы наперстянки

- *Способ приготовления*

Мелко нарежьте березовые листья и траву наперстянки и хорошенько перемешайте. Возьмите чайную ложку сбора и залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте состав настаиваться на 30-40 минут. Далее настой процедите.

Доведите объем лекарства до половины литра кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 4 раза в день на протяжении 10-12 месяцев.

### **Сбор при болях в сердце, вызванных сердечной недостаточностью**

- *Состав сбора*

1 ст. л. березовых листьев

1 ст. л. листьев мяты

1 ст. л. корня валерианы

1 ст. л. травы тысячелистника

1 ч. л. корня аира

- *Способ приготовления* Измельчите

подготовленные травы, листья и корни при помощи кофемолки или мясорубки. Хорошенько все перемешайте. Возьмите столовую ложку сбора и залейте половиной литра воды, оставьте состав на ночь. Утром настой поставьте на медленный огонь и доведите

до кипения. Затем оставьте при комнатной температуре остужаться. Теплый настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 10-12 месяцев.

# Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

К сожалению, сердечные заболевания сильно помолодели в последнее время, то есть они все чаще развиваются у молодых людей и даже детей. Никто не застрахован от возникновения нарушений в работе сердца или сосудов. При этом риск заполучить подобный недуг возрастает в несколько раз, если в вашей семье уже кто-то страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. В таких условиях профилактика является отличным средством, способным защитить вас от болезни.

## **Сбор для укрепления сердечно-сосудистой системы**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветков боярышника

1 ст. л. травы сушеницы

1 ст. л. листьев омелы

1 ст. л. плодов шиповника

- *Способ приготовления* Подготовленное травяное сырье перемешайте и измельчите до порошкообразного состояния любым доступным для вас способом. Возьмите столовую ложку смеси, залейте стаканом кипятка и поместите на водяную баню на 15–20 минут. После этого снимите состав, накройте полотенцем и дайте настояться. Далее лекарство процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

## **Общеукрепляющий сбор**

- *Состав сбора*

1 ст. л. плодов тысячелистника обычного

1 ст. л. травы пустырника

1 ст. л. измельченного корня валерианы

1 ст. л. листьев мяты перечной

1 ч. л. травы ландыша

- *Способ приготовления* Смесь из плодов, травы, корня хорошенько перемешайте и измельчите. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 20-30 минут. Затем процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед приемами пищи за 30-40 минут. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

## **Глава 3 Микрофитотерапия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

Многие специалисты уверены, что наш иммунитет зависит от кишечника. Насколько успешно будет работать желудочно-кишечный тракт, настолько хорошо мы себя будем чувствовать.

В последние годы значительно выросло число людей, страдающих теми или иными заболеваниями пищеварительной системы. Более того, возраст пациентов неизменно снижается. В борьбу с желудочно-кишечными расстройствами оказываются втянутыми и молодые люди и дети. Возможно, именно этим объясняется разгул всевозможных инфекций, сваливающих огромное количество людей в осенне-зимний период. Иммунитет большинства ослаблен, и организм не способен бороться с вирусами.

Микрофитотерапия поможет мягко избавиться от проблем, связанных с желудком или кишечником. Очень важно как можно раньше диагностировать заболевание и начать лечение, конечно же, под тщательным наблюдением опытного специалиста. Если в семье уже кто-то страдает тяжелыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта, то лучше всего заранее озаботиться своим здоровьем и начать принимать соответствующие травяные сборы с профилактической целью.

# Гастрит

## Характеристика заболевания

Воспаление слизистой оболочки желудка называется гастритом. Считается, что это заболевание вызывается вредоносными бактериями. Вещества, выделяемые этими бактериями, разрушают защитный слизистый слой желудка. Незащищенная оболочка воспаляется под действием кислоты и ферментов.

...

*Бактерия хеликобактер, вызывающая гастрит, может попасть в наш организм через посуду и столовые приборы, которыми пользовались другие люди, с продуктами питания и водой, а также через поцелуи.*

Однако способствовать появлению недуга могут частые стрессы, неправильное питание, чрезмерное увлечение алкоголем или курение.

Вначале гастрит, как правило, никак себя не проявляет, но рано или поздно обязательно появляются боли в желудке, возникающие как натощак, так и после еды, тошнота, рвота, расстройства стула.

При более глубоком и обширном повреждении слизистой желудка ставится диагноз – хронический гастрит.

Многие ошибочно полагают, что гастрит пройдет сам по себе, стоит немного подержать диету. Однако нелеченый гастрит может привести к таким тяжелым недугам, как язвенная болезнь или рак.

## **Рецепты и советы**

При лечении гастрита не следует отказываться от методов традиционной медицины. Микрофитотерапия позволит сделать лечение более эффективным, снимет неприятные симптомы заболевания, а также поможет поднять иммунитет.

### **Сбор для применения при первых признаках гастрита**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня цикория

1 ст. л. листьев календулы

- *Способ приготовления*

Корень и листья измельчите и хорошенько перемешайте. Возьмите чайную ложку подготовленной смеси и заварите половиной литра кипятка. Затем поставьте на медленный огонь и держите 10-15 минут. После этого отвар снимите с огня, накройте полотенцем и оставьте настаиваться на 2 часа.

Далее состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20-30 минут до приема пищи. Минимальный курс лечения 8-10 месяцев.

### **Сбор для лечения поверхностного гастрита**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня лопуха

1 ст. л. травы тысячелистника

1 ст. л. травы крушины

- *Способ приготовления* Подготовленное сырье перемешайте и измельчите. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом кипятка. Укутайте полотенцем или чем-нибудь теплым и оставьте на ночь. После состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день на протяжении 10-12 месяцев.

Дочка моей приятельницы в 20 лет имела уже целый букет заболеваний. Все началось с гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока, затем появились колит и панкреатит в хронической форме. Девушка 4 раза лежала в больнице, и в последний раз вновь с обострением гастрита. Она выполняла все рекомендации врачей, но недуги не отступали, а если и были улучшения, но минимальные. Приятельница обратилась ко мне за помощью. Я посоветовала продолжить назначенное врачом лечение и порекомендовала попить травяной сбор. В результате через 4 месяца наступили значительные улучшения – кислотность желудочного сока практически нормализовалась полностью, но девушка не бросила микрофитотерапевтическое лечение. Она планирует этим же способом избавиться от других своих недугов.

**Сбор при повышенной кислотности  
желудочного сока**

• *Состав сбора*

2 ст. л. травы зверобоя продырявленного

1 ст. л. листьев мяты перечной

1 ст. л. соцветий тысячелистника

1 ч. л. листьев вахты трехлистной

1 ч. л. семян укропа

• *Способ приготовления*

Смешайте подготовленные травы и хорошенько измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора и залейте литром кипятка. Затем выпаривайте настой на медленном огне 1,5-2 часа. Далее отвар процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день независимо от приема пищи. Минимальный курс лечения 8-10 месяцев.

# Хронический гепатит

## Характеристика заболевания

При воспалении и омертвлении тканей печени врачи ставят диагноз – гепатит. Если заболевание протекает более шести месяцев, то речь уже идет о хроническом гепатите. В тяжелых случаях эта болезнь может привести к циррозу печени. Существует несколько видов этого заболевания:

- хронический вирусный гепатит, вызываемый вирусами гепатита В, С, D;
- хронический токсический гепатит, развивающийся при злоупотреблении алкоголем и лекарствами;
- хронический аутоиммунный гепатит, причина которого еще до конца не выявлена;
- хронический идиопатический гепатит.

Признаки развития болезни у всех гепатитов сходны между собой. На начальных стадиях болезни, как правило, нет никаких изменений в самочувствии. Затем вы можете испытывать общую слабость, тошноту, чувство тяжести в правом подреберье, далее появляется желтуха отягощенная кожным зудом, сама печень увеличивается.

## Рецепты и советы

При первых признаках гепатита следует немедленно обратиться к врачу. Более того, какой бы вид этой болезни вам не диагностировали, необходимо обязательно соблюдать все рекомендации специалиста и осуществлять необходимое традиционное лечение. Рецепты микрофитотерапии помогут значительно ускорить процесс выздоровления, а также восстановления организма после перенесенной болезни.

## Сбор для нормализации состава желчи

- *Состав сбора*

2 ст. л. измельченного корня цикория

2 ст. л. коры барбариса

1 ст. л. цветков бессмертника песчаного

1 ст. л. измельченного корня валерианы

1 ч. л. цветков боярышника

- *Способ приготовления* Травы, кору и коренья смешайте и хорошенько измельчите при помощи кофемолки или мясорубки. Возьмите столовую ложку сбора и заварите стаканом кипятка. Подержите состав на водяной бане 15–20 минут, затем остудите при комнатной температуре и процедите. Доведите объем настоя до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день утром и вечером на протяжении 10–12 месяцев.

**Противовоспалительный сбор, ускоряющий восстановление работоспособности печени**

- *Состав сбора*

1 ст. л. травы череды

1 ст. л. листьев крапивы

1 ст. л. травы укропа

1 ст. л. измельченного корня одуванчика

1 ч. л. листьев черники

1 ч. л. измельченного корня валерианы

- *Способ приготовления* Траву и коренья смешайте и измельчите при помощи кофемолки. Возьмите чайную ложку сбора и залейте стаканом кипятка. Поместите состав на водяную баню и держите 5–10 минут, после чего дайте остыть при комнатной температуре. Затем настоем процедите, доведите его объем до стакана.

- *Назначение* Принимайте по 1 ч. л. настоя 2–3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Минимальный курс лечения 12–14 месяцев.

# Дисбактериоз

## Характеристика заболевания

Дисбактериоз – это нарушение нормальной микрофлоры кишечника, когда теряется баланс между полезными и вредными бактериями, находящимися в нашем кишечнике.

...

*Именно полезные микроорганизмы, в том числе бифидобактерии, лактобактерии, бактероиды, живущие в нашем кишечнике, обеспечивают нам хороший иммунитет. Они уничтожают болезнетворные микроорганизмы, синтезируют витамины группы В, К, биотин, фолиевую кислоту, а также иммуноглобулины. Кроме того, участвуют в расщеплении крахмала, белков и клетчатки.*

Дисбактериоз может появиться у нас по совершенно разным причинам:

- врожденные аномалии желудка и кишечника;
- перенесенные инфекционные заболевания;
- нарушение режима и качества питания, в том числе и всевозможные диеты;
- бесконтрольный прием лекарственных средств и др.

Дисбактериозом болеют и взрослые и дети. Он проявляется расстройствами кишечника, повышенным

газообразованием, болезненными ощущениями в области живота, общим недомоганием.

### **Рецепты и советы**

Дисбактериоз необходимо обязательно лечить. Наиболее эффективно при лечении этого заболевания применение пробиотиков (живых полезных микроорганизмов) с настоями и отварами трав, которые имеют противовоспалительный и антибактериальный эффект и широко используются в микрофитотерапии.

### **Противовоспалительный сбор, нормализующий стул**

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы тысячелистника

2 ст. л. травы подорожника большого

1 ст. л. плодов ромашки аптечной

1 ст. л. листьев лапчатки гусиной

1 ч. л. травы хвоща полевого

- *Способ приготовления* Траву и плоды смешайте и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку сбора и залейте половиной литра кипятка. Поместите состав на водяную баню и держите 20–30 минут. После этого настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды и на ночь. Минимальный курс лечения 10–12 месяцев.

### **Сбор при метеоризме и тошноте**

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы зверобоя

1 ст. л. листьев эвкалипта

1 ст. л. цветков ромашки аптечной

- *Способ приготовления* Подготовленное травяное сырье хорошенько измельчите и перемешайте. Возьмите чайную ложку сбора и залейте стаканом кипятка, накройте полотенцем и дайте настояться в течение 30–40 минут. После этого настой процедите.

- *Назначение* Принимайте настой по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 8-10 месяцев. Оставшийся состав можно использовать для клизм, разбавив его теплой кипяченой водой 1:1. Процедуры лучше проводить курсами по 10 дней 1 раз 3-4 месяца.

### **Сбор при запорах вследствие дисбактериоза**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня валерианы

1 ст. л. листьев мяты

1 ч. л. цветков ромашки

- *Способ приготовления* Траву и коренья хорошенько смешайте и измельчите любым доступным для вас способом. Возьмите чайную ложку сбора и залейте стаканом кипятка, дайте смеси настояться 15-20 минут, затем процедите. Доведите объем настоя до полулитра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды в течение 12-14 месяцев.

# Желчнокаменная болезнь

## Характеристика заболевания

При желчнокаменной болезни в желчном пузыре и протоках образуются камни из нерастворимых компонентов желчи: солей кальция, холестерина, желчных пигментов, а также некоторых видов белков. Количество камней в желчном пузыре может варьироваться от одного до нескольких тысяч.

...

*Это заболевание известно с древних времен. Причем желчные камни играли особую роль в религиозной культуре – их использовали как ритуальное украшение. Также камни становились неотъемлемой частью некоторых культовых обрядов.*

Часто это заболевание протекает совсем без симптомов, и только ультразвуковое исследование вдруг выявляет камни. Однако желчнокаменная болезнь может дать серьезные осложнения: появление язв и пролежней, внутренних и наружных свищей, развитие подпеченочного и поддиафрагмального гнойного воспаления. При закупорке камнями желчных протоков может возникнуть механическая желтуха, которая требует, в большинстве своем, незамедлительного хирургического лечения.

Иногда начальным проявлением болезни служит желчная колика. Как правило, только хирургическое лечение помогает полностью избавиться от недуга.

## Рецепты и советы

Как уже упоминалось, при желчнокаменной болезни часто показано оперативное вмешательство. С другой стороны, на ранних стадиях заболевания или в период восстановления после операции хорошо зарекомендовала себя микрофитотерапия, которая способствует снятию воспалений, нормализует работу желчного пузыря, улучшает состояние больного.

### **Противовоспалительный сбор, обладающий желчегонным и мочегонным действием**

- *Состав сбора*

2 ст. л. листьев брусники обыкновенной

2 ст. л. листьев березы повислой

1 ст. л. листьев черники обыкновенной

1 ст. л. травы зверобоя

1 ст. л. травы лапчатки гусиной

1 ч. л. травы спорыша

- *Способ приготовления*

Листья и траву перемешайте и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом кипятка.

Оставьте смесь настаиваться в теплом месте на 2-3 часа, затем состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды. Минимальный курс лечения 10-12 месяцев.

### **Сбор для нормализации работы желчного пузыря**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев черники

1 ст. л. листьев земляники обыкновенной

1 ст. л. измельченного корня шиповника коричневого

1 ст. л. травы зверобоя продырявленного

1 ч. л. травы мяты перечной

- *Способ приготовления* Подготовленное растительное сырье перемешайте и хорошенько измельчите при помощи кофемолки или мясорубки.

Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом кипятка. Поместите состав на водяную баню на 15-20 минут, затем снимите с огня, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 30-40 минут. Далее настой процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Минимальный курс лечения 12-14 месяцев.

### **Сбор предотвращающий застой желчи в желчном пузыре**

- *Состав сбора*

2 ст. л. листьев березы повислой

2 ст. л. листьев брусники обыкновенной

1 ст. л. цветков клевера красного

1 ст. л. измельченного корня шиповника

1 ст. л. травы хвоща полевого

1 ч. л. травы зверобоя продырявленного

- *Способ приготовления* Траву и коренья смешайте и измельчите до состояния порошка. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка. Далее поместите смесь на медленный огонь и варите 20-30 минут. Затем накройте полотенцем и оставьте отвар настаиваться 2-3 часа. Настой процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте настой по 1 ст. л. 3 раза в день до приема пищи на протяжении 10-12 месяцев.

# Панкреатит

## Характеристика заболевания

Панкреатит - это острое или хроническое заболевание поджелудочной железы, когда ферменты образуются не в кишечнике, а в самой поджелудочной железе, с развитием ее самопереваривания.

...

*Существует множество причин хронического панкреатита, однако, на первом месте - хроническое употребление алкоголя. Если каждый день выпивать по 100-150 граммов крепкого спиртного напитка или 2 литра пива, то через 3-5 лет в поджелудочной железе обязательно обнаружатся необратимые изменения. Около четверти алкоголиков страдают хроническим панкреатитом.*

Острый панкреатит может возникнуть после того, как вы поели жирную мясную пищу, да еще запили ее алкоголем. В этом случае вы наверняка почувствуете резкую, иногда опоясывающую боль вверху живота. Может также появиться тошнота, многократная рвота, снижение артериального давления, обезвоживание организма. При развитии острого панкреатита необходима госпитализация в хирургическое отделение.

При хроническом панкреатите болезнь периодически обостряется, что приводит к

повреждению поджелудочной железы. В этом случае часто появляется опоясывающая боль после еды, подташнивание, урчание в животе, вздутие, неприятный вкус во рту.

Причиной панкреатита может стать злоупотребление алкоголем и неправильная диета, заболевания желчных путей, желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **Рецепты и советы**

При остром панкреатите микрофитотерапия хорошо показала себя в период восстановления после проведенной операции или медикаментозного лечения. При хроническом панкреатите следует наряду с традиционным лечением способствующих заболеванию недугов принимать настои микрофитотерапии, нормализующие работу поджелудочной железы.

### **Сбор, стимулирующий регенерацию тканей поджелудочной железы**

#### *• Состав сбора*

1 ст. л. цветков календулы

1 ст. л. листьев березы

1 ст. л. семян льна

1 ст. л. травы хвоща

1 ч. л. измельченного корня солодки

*• Способ приготовления* Хорошо смешайте и измельчите подготовленное травное сырье. Возьмите столовую ложку сбора и залейте половиной литра кипятка. Поместите состав на водяную баню на 20-25 минут. После этого укутайте и оставьте настаиваться до полного остывания. Далее настой процедите и доведите его объем до половины литра.

*• Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 10-12 месяцев.

Моя подруга Надежда долгие годы страдала хроническим панкреатитом. Часто жаловалась на боль в верхней части живота, вздутие его и неприятные ощущения. Однажды она попала в больницу с внезапным приступом боли. В стационаре при помощи капельниц ей почистили организм, поддержали на голодной диете, и вскоре выписали. Однако через два месяца у нее случился новый приступ, который снова привел ее на больничную койку. После очередного лечения и выписки домой Надежда обратилась ко мне. Я посоветовала попить ей настой травяного сбора для лечения хронического панкреатита. Уже через полтора месяца подруга почувствовала улучшения своего состояния: уменьшились боли, исчезли неприятные ощущения в животе и вздутие. Приступы больше не повторялись. В течение года подруга пила настой и была просто ошеломлена – боли исчезли совсем, и это при том, что она совсем перестала придерживаться строгой диеты.

### **Сбор для лечения хронического панкреатита**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листья шалфея лекарственного

1 ст. л. измельченного корня лопуха большого

1 ст. л. цветков календулы лекарственной

1 ч. л. цветков клевера лугового

- *Способ приготовления*

Подготовленную траву и коренья смешайте и измельчите в порошок при помощи мясорубки или кофемолки. Возьмите чайную ложку получившегося порошка и залейте стаканом кипятка, подержите настой на водяной бане 15-20 минут. Затем снимите с огня, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться в теплом месте на 1-2 часа.

После настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте настой 3 раза в день за 20-30 минут до еды по 1 ст. ложке в течение 12-14 месяцев.

### **Противоспалительный сбор, нормализующий функции панкреатической системы**

- *Состав сбора*

1 ст. л. травы чистотела

1 ст. л. измельченного корня одуванчика

1 ст. л. травы фиалки трехцветной

1 ст. л. травы зверобоя

- *Способ приготовления* Коренья и траву перемешайте и измельчите при помощи кофемолки или мясорубки. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом кипятка, поставьте на медленный огонь и держите на нем смесь 15 минут. После этого дайте составу остыть. Процедите настой, и доведите его объем теплой кипяченой водой до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20-30 минут до приема пищи в течение 10-12 месяцев.

# Колит

## Характеристика заболевания

Колит – это общее название острых и хронических воспалительных заболеваний толстой кишки. Эти недуги появляются вследствие инфекции, нарушения диеты, дисбактериоза, аллергии и др.

...

*Колитом чаще всего страдают мужчины после 40 лет, а женщины от 30 до 60 лет. Предрасполагающими факторами к этой болезни являются слабый иммунитет, нехватка растительной клетчатки в рационе, дисбактериоз и др.*

При первых признаках этого заболевания вы можете почувствовать острые, схваткообразные боли в нижней части живота. Может возникнуть запор или диарея с примесями слизи, гноя, крови в кале. При колите часто возникает синдром неполного опорожнения кишечника, то есть после того, как вы сходили в туалет, остается ощущение неполного освобождения прямой кишки.

## Рецепты и советы

Микрофитотерапия вкупе с традиционными методами лечения поможет быстрее избавиться от воспаления и, соответственно боли, восстановить работу кишечника и нормализовать стул.

## Сбор для лечения колитов и энтероколитов

- Состав сбора

2 ст. л. цветков ромашки аптечной

2 ст. л. травы дымянки лекарственной  
1 ст. л. цветки бузины черной  
1 ст. л. семян льна посевного  
1 ст. л. листьев мяты перечной  
1 ст. л. травы чистотела большого

- *Способ приготовления*

Все травы, цветки, семена перемешайте и измельчите любым доступным для вас способом. Возьмите чайную ложку смеси, залейте половиной литра кипятка и настаивайте в термосе не менее 4 часов. После этого настой процедите.

Оставшийся настой можно использовать для мини-клизм, разбавив его предварительно теплой кипяченой водой 1:1.

- *Назначение*

Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Минимальный курс лечения 10-12 месяцев.

Делайте мини-клизмы 1 раз в сутки на ночь курсами 10 дней с перерывом в 1-2 месяца.

Противовоспалительный сбор при колитах

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев мяты  
1 ст. л. травы шалфея  
1 ст. л. травы полыни горькой

- *Способ приготовления* Подготовленную сухую смесь размельчите до состояния порошка. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка. Смесь укутайте и оставьте настаиваться на 2-3 часа. После этого состав процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ч. л. 3 месяца каждые 8 часов, затем каждые 6 часов. Минимальный курс лечения 14-16 месяцев.

# Синдром раздраженной кишки

## Характеристика заболевания

Основной особенностью синдрома раздраженной кишки является то, что отсутствуют какие-либо диагностируемые повреждения со стороны кишечника, хотя периодически появляются такие неприятные симптомы, как боли в животе, сильное газообразование, расстройство стула, причем в самое неожиданное время.

...

*Огромное количество людей страдает синдромом раздраженного кишечника, однако менее половины обращаются с этой проблемой к врачу. Чаще всего это горожане в возрасте от 30 до 40 лет, при этом женщин недуг настигает в 3-4 раза чаще, чем мужчин. Об этом недуге известно с конца девятнадцатого века, причем заболевание сначала диагностировалось, как слизистый колит, потом как невроз кишечника и др.*

Таким образом, синдром раздраженного кишечника – это слишком чувствительная кишка, которая болезненно откликается на привычные жизненные ситуации, связанные даже с минимальным волнением или стрессом – сборы на работу или свидание, вызов к начальнику, конфликт с коллегами или домашними и т. п.

Основной причиной возникновения этого недуга считается неправильная деятельность нервной системы, которая управляет кишечником.

### **Рецепты и советы**

Наряду с медикаментозным лечением это заболевание требует психотерапевтической помощи. Успокаивающие сборы, предлагаемые микрофитотерапией, будут направлены не только на снятие отдельных неприятных симптомов заболевания, но и восстановление организма в целом.

### **Сбор для лечения синдрома раздраженной кишки, сопряженного с метеоризмом и спазмами кишечника**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев мяты

1 ст. л. измельченного корня валерианы

1 ст. л. цветков ромашки

1 ст. л. травы аира

1 ст. л. травы душицы

1 ч. л. сухих плодов аниса

1 ч. л. измельченной коры крушины

...

*Осторожно применяйте сбор при беременности, поскольку он содержит тмин, иногда оказывающий неблагоприятное влияние на организм будущей мамы. Также противопоказанием тмина является наличие трансплантированных органов (печень, почки, сердце). Это растение сильно повышает иммунитет, что может привести к отторжению органов.*

- *Способ приготовления*

Лекарственные травы, плоды, корневища и кору хорошенько смешайте и измельчите в кофемолке до состояния порошка. Столовую ложку подготовленного сбора заварите полулитром кипятка и поставьте на медленный огонь. Варите смесь 15-20 минут, затем оставьте при комнатной температуре настаиваться до полного остывания. Настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день после принятия пищи в течение 10-12 месяцев.

...

*Ко мне за помощью обратился мужчина, страдающий синдромом раздраженной кишки. Оказывается, проблемы с кишечником у него начались еще в студенческие годы. Неправильное питание, неразумный образ жизни, стрессы во время сессий отразились на его здоровье. Однако периодически возникающие проблемы со стулом так же неожиданно прекращались, стоило посидеть на голодной диете, поэтому мужчина долго не обращался к врачу. Но с каждым годом проблема только возрастала. Теперь боли и нарушения частоты стула возвращались чуть ли не каждый месяц. Наконец, мужчина, подозревая у себя какое-либо тяжелое заболевание, при очередном приступе обратился к врачу. Однако тщательное обследование его желудочно-кишечного тракта не обнаружило никакой*

*патологии. После проведенного лечения на пару месяцев наступило облегчение, однако вскоре недуг вернулся вновь. Я посоветовала мужчине принимать травяной сбор, нормализующий стул, а также придерживаться щадящей диеты, исключающей все острое, жирное, жареное и алкоголь. Видимые улучшения мой пациент почувствовал уже на 2 месяце лечения. Приступы боли значительно сократились, стул практически нормализовался, перестало мучить вздутие живота. Через год мужчина полностью избавился от своего недуга, но он по-прежнему ограничивает себя в продуктах, которые могут явиться раздражающим фактором для его желудка.*

### **Сбор для нормализации стула при синдроме раздраженной кишки**

- *Состав сбора*

1 ст. л. травы вероники

1 ст. л. травы зверобоя

1 ст. л. измельченного корня дягиля

1 ст. л. измельченного корня солодки

1 ст. л. травы лапчатки гусиной

1 ст. л. почек сосны

1 ст. л. листьев Melissa

- *Способ приготовления* Травы, коренья, почки, листья хорошенько перемешайте и измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора, поместите его в термос, залейте стаканом кипятка и оставьте настаиваться 2-3 часа. Далее состав процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в промежутках между едой. Минимальный курс лечения 12-14 месяцев.

# Холецистит

## Характеристика заболевания

Воспалительное заболевание стенки желчного пузыря, имеющее острое или хроническое протекание, получило название холецистит. Как правило, этот недуг развивается на фоне застоя желчи в желчном пузыре вследствие:

- наличия камней или опухоли в желчном пузыре,
- при спазме мышцы, затрудняющем выход желчи;
- при неправильном питании (например, при очень редких приемах пищи).

...

*Приступ этой болезни может вызвать длительная езда на поезде или велосипеде (тряска), а также большие физические нагрузки, переохлаждение организма или стресс.*

Острый холецистит нередко перетекает в хроническую форму. Если его не лечить, можно довести до тяжелого состояния – воспаления брюшины.

Болезненный приступ холецистита начинается, как правило, через 2-4 часа после еды острой болью в верхней области живота. Далее болезненные ощущения начинают отдавать в правое подреберье и со временем охватывают всю правую сторону – поясницу, лопатку, предплечье, плечо, шею. Может повыситься температура, появиться тошнота и рвота. Язык отличается суховатостью и белым оттенком.

## Рецепты и советы

Холецистит, как и другие заболевания желудочно-кишечного тракта, необходимо лечить под наблюдением врача. Микрофитотерапия служит дополнительным средством для быстрого выздоровления и восстановления после болезни.

### **Противовоспалительный сбор при холецистите**

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы бессмертника

2 ст. л. цветков календулы

1 ст. л. измельченного корня аира

1 ст. л. цветков цикория

1 ст. л. травы ромашки

1 ст. л. семян льна

1 ст. л. травы полыни горькой

1 ч. л. листьев мяты

- *Способ приготовления* Подготовленное травяное сырье перемешайте и хорошенько измельчите до порошкообразного состояния. Возьмите чайную ложку смеси и заварите ее стаканом кипятка. Подержите состав на водяной бане 15–20 минут. Затем снимите с огня и оставьте его настаиваться 20–30 минут при комнатной температуре. Настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте настой по 1 ст. л. 3 раза в промежутках между приемами пищи на протяжении 10–12 месяцев.

### **Желчегонный и болеутоляющий сбор при воспалении желчного пузыря**

- *Состав сбора*

1 ст. л. чистотела

1 ст. л. измельченных корней цикория

1 ст. л. плодов рябины обыкновенной

1 ч. л. листьев вахты трехлистной

- *Способ приготовления* Траву, плоды и корни измельчите и хорошенько перемешайте. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом горячей

воды. Поместите состав на медленный огонь, доведите до кипения и варите 15–20 минут. Затем снимите отвар с огня и настаивайте его еще около часа. Потом состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до принятия пищи. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

### **Сбор желчегонный при холецистите**

- *Состав сбора*

1 ст. л. бессмертника песчаного

1 ст. л. плодов кориандра

1 ч. л. листьев мяты

- *Способ приготовления* Подготовленное сырье перемешайте и хорошенько измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте половиной литра кипятка, хорошенько укутайте и оставьте настаиваться на 2–3 часа. После этого сбор процедите.

- *Назначение* Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды на протяжении 10–12 месяцев.

# Энтерит

## Характеристика заболевания

Энтерит – это острое или хроническое воспаление тонкой кишки, которое в первую очередь влияет на переваривание пищи и всасывание питательных веществ. Причиной возникновения этого недуга может быть:

- кишечная инфекция или кишечные паразиты,
- неправильное питание (злоупотребление острой пищей, пряностями, углеводистыми продуктами и др.),
- отравление токсичными веществами (свинец, фосфор и др.),
- злоупотребление некоторыми лекарственными препаратами (например, антибиотиками, иммунодепрессантами и др.),
- пищевая аллергия.

...

*Энтерит нередко развивается у людей, уже страдающих такими тяжелыми заболеваниями, как цирроз печени, туберкулез, системная красная волчанка, хроническая почечная недостаточность.*

Признаками энтерита являются боли в средней части живота, вздутие, громкое урчание в кишечнике, расстройство стула (чаще диарея, нежели запор). По мере развития болезни нарушается обмен веществ, поэтому больной сильно худеет.

## Рецепты и советы

Энтерит следует обязательно лечить и только под наблюдением опытного специалиста. Рецепты микрофитотерапии сделают традиционное лечение более эффективным и позволят вам быстрее восстановиться после болезни.

### **Противовоспалительный сбор для лечения энтерита**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев смородины

1 ст. л. измельченного корня кровохлебки

1 ст. л. травы подорожника большого

1 ч. л. листьев ольхи серой

- *Способ приготовления* Лекарственную траву и коренья измельчите до порошкообразной консистенции. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и дайте настояться 3-4 часа в теплом месте. После состав процедите, и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. настоя 2-3 раза в день на протяжении 1-2 месяцев. Если вы не почувствуете изменения вашего самочувствия в худшую сторону, то увеличьте дозу до 2 ст. л. 3 раза в день и лечитесь еще 10-12 месяцев.

### **Сбор для лечения и восстановления после перенесенного энтерита**

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы зверобоя

2 ст. л. травы шалфея

1 ст. л. листьев брусники

1 ст. л. соцветий клевера красного

1 ст. л. семян льна

1 ст. л. листьев мяты

1 ст. л. листьев подорожника

1 ч. л. измельченного корня щавеля конского

- *Способ приготовления* Подготовленное травяное сырье перемешайте и хорошенько измельчите любым

доступным для вас способом. Возьмите столовую ложку сбора, высыпьте в термос и залейте половиной литра кипятка. Оставьте состав настаиваться на 10-12 часов (можно на ночь). После этого смесь процедите.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. ложки настоя 3-4 раза в день за 25-30 минут до приема пищи. Минимальный курс лечения 10-12 месяцев.

# Язвенная болезнь

## Характеристика заболевания

Язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки - это хроническое заболевание, периодически обостряющееся. В острый период на слизистой оболочке желудка или кишечника образуются ранки - язвы. При этом нарушаются функции желудка и кишечника (секреторная, выделительная, двигательная и др.).

...

*Язвенной болезнью чаще всего страдают люди молодого возраста, при этом мужчины более подвержены недугу, чем женщины. Многие ученые уверены, что язвенная болезнь - это психосоматическое заболевание, то есть появляется у людей, которые подвергаются сильным эмоциональным нагрузкам, стрессам.*

Основным признаком язвенной болезни является боль, причем совершенно различной выраженности и характера. Но чаще всего она появляется после еды (язва желудка) или в ночные часы (язва двенадцатиперстной кишки). Причем в последнем случае достаточно перекусить, как боль исчезает. Бывает, что человек даже не чувствует, что болен, а недуг вдруг проявляет себя кровотечением в виде кровавой рвоты, прободения язвы или кала черного цвета.

## **Рецепты и советы**

Важно не только своевременно лечить язвенную болезнь, выполняя все рекомендации опытных специалистов, но проводить профилактические меры. В этом эффективно применение микрофитотерапии. Кроме того, травяные сборы помогут снять воспаление, снизить болезненные проявления этого тяжелого заболевания, а также укрепят ваш организм.

Сбор противовоспалительный и ранозаживляющий при язве желудка

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы сушеницы топяной

2 ст. л. листьев подорожника

1 ст. л. измельченного корня солодки голой

1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного

1 ст. л. травы пустырника пятилопастного

1 ст. л. шишек хмеля обыкновенного

1 ч. л. цветков календулы лекарственной

1 ч. л. измельченного корня аира болотного

1 ч. л. листьев крапивы двудомной

- *Способ приготовления* Подготовленное растительное сырье тщательно перемешайте и хорошенько измельчите любым доступным для вас способом (лучше в кофемолке). Возьмите столовую ложку сбора, поместите его в термос и залейте половиной литра кипятка. Оставьте состав настаиваться на 10-12 часов (можно на ночь). Далее процедите настой и доведите его объем до литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. ложки настоя 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Минимальный курс лечения 12-14 месяцев.

**Сбор для нормализации повышенной кислотности желудочного сока при язвенной болезни**

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы вероники белойочной

2 ст. л. травы очанки лекарственной  
1 ст. л. цветков тысячелистника азиатского  
1 ст. л. листьев мяты перечной  
1 ст. л. цветков ромашки аптечной  
1 ст. л. листьев подорожника  
1 ст. л. травы хвоща полевого  
1 ст. л. плодов укропа огородного  
1 ст. л. травы зверобой  
1 ст. л. семян льна  
1 ч. л. измельченного корня аира  
1 ч. л. травы золототысячника

• *Способ приготовления* Все травы, плоды и корни перемешайте и хорошенько измельчите при помощи кофемолки или мясорубки. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поместите на водяную баню на 5–10 минут, затем состав остудите при комнатной температуре и процедите. Доведите объем настоя до полулитра теплой кипяченой водой.

• *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Минимальный курс лечения 10–12 месяцев.

### **Сбор профилактический, нормализующий работу желудочно-кишечного тракта**

• *Состав сбора*  
1 ст. л. измельченного корня аира  
1 ст. л. травы шалфея  
1 ст. л. травы зверобоя  
1 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного  
1 ст. л. цветков календулы лекарственной  
1 ст. л. травы чабреца  
1 ст. л. листьев крапивы двудомной  
1 ст. л. толченых плодов шиповника

• *Способ приготовления* Подготовленное лекарственное сырье хорошенько перемешайте и измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка,

тщательно укутайте и оставьте настаиваться 1-1,5 часа. Затем настой процедите и доведите его объем теплой кипяченой водой до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до приема пищи. Минимальный курс лечения 10-12 месяцев.

## Глава 4 Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата

Никто не будет спорить с тем, что опорно-двигательный аппарат играет огромную роль в нормальной жизнедеятельности человека. Позвоночник, например, способен влиять на работу всех внутренних органов и систем. Если что-то нарушается в позвоночном столбе, это тут же отражается на деятельности того или иного органа.

Если раньше заболеваниями опорно-двигательного аппарата страдали чаще всего люди пожилого возраста, то в наше время ситуация сильно изменилась. Опорно-двигательный аппарат зачастую разрушается даже у детей. Причем в некоторых случаях лекарства оказываются совершенно бессильны.

...

*Для нашего опорно-двигательного аппарата вреден не только недостаток движения, но и перегрузки. Так, на диск между 4-м и 5-м позвонками действует нагрузка, равная половине веса тела человека, а при физических нагрузках давление на позвоночник увеличивается в 5-6 раз.*

Для того чтобы избежать проблем с опорно-двигательным аппаратом, безусловно, следует заниматься спортом и вести подвижный образ жизни. С

другой стороны, необходимо полноценное питание, полезны в этом отношении и рецепты микрофитотерапии. Травяные сборы не только способствуют улучшению в нашем общем состоянии, но являются прекрасным профилактическим средством недугов, связанных с нарушениями и расстройствами опорно-двигательного аппарата.

# Артрит

## Характеристика заболевания

Артрит – это воспалительное заболевание суставов. В отечественной медицине принято различать два вида данного недуга; к первому относятся артриты, которые возникли как самостоятельные заболевания, ко второму – артриты, являющиеся следствием других болезней.

Самой частой причиной артрита выступают различные инфекционные заболевания. Но недуг может появиться вследствие травм, аллергии, нарушения обмена веществ, заболевания нервной системы или даже просто из-за недостатка витаминов.

...

*Несмотря на то, что в нашем обществе артриты весьма широко распространены, точные причины их возникновения до конца так и не изучены. В современной медицине считается, что артрит может возникнуть вследствие инфекции, также его причиной может стать, например, аллергия или травма.*

Независимо от вида артрита, страдающий человек испытывает чувство боли в суставах, они деформируются, нарушается их работа. У больного также может повышаться температура, на коже иногда возникают пятна или покраснения. При этом переохлаждение или физическая перегрузка сустава усугубляют болезнь.

## Рецепты и советы

Люди, страдающие артритами, должны уделять особое внимание своему здоровью, не допуская переохлаждения и чрезмерных физических перегрузок. В особенности это касается представителей старшего поколения. Для поддержания суставов необходимо регулярно проводить лечение на основе травяных отваров и настоев. Делать это можно как в периоды обострения болезни, так и во время ремиссий.

### **Сбор для поддержания эластичности суставов**

- *Состав сбора*

1 ст. л. соцветий календулы лекарственной

1 ст. л. плодов можжевельника

1 ст. л. коры крушины ломкой

2 ст. л. цветков бузины черной

2 ст. л. листьев крапивы двудомной

3 ст. л. хвоща полевого

- *Способ приготовления* Все ингредиенты сбора смешайте и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку смеси, залейте полулитром кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 20–30 минут. Затем поставьте смесь на медленный огонь и варите 5–10 минут. Далее состав остудите, процедите и добавьте стакан кипяченой теплой воды.

- *Назначение* Пейте отвар по 1 ст. л. 5–6 раз в день на протяжении 12–14 месяцев.

...

*Моя одноклассница, сколько я ее помню, всегда была человеком довольно-таки подвижным. Когда мы учились в школе, она занималась плаванием, имела разряд по баскетболу. Позже они с мужем ходили в многодневные походы, и у нее никогда не возникало проблем с*

суставами. Мы долгие годы поддерживали общение, и вот во время очередной встречи я заметила, что она прихрамывает. Я стала расспрашивать и выяснила. Осенью подруга, как всегда, с семьей отправились в поход на озеро. Несмотря на сентябрь, день выдался очень жарким, и она не могла отказать себе в удовольствии искупаться. Вода оказалась на удивление холодной. Переохлаждение спровоцировало снижение иммунитета и, как результат, острую респираторную инфекцию с высоченной температурой и всем букетом полагающихся симптомов. Как только температура спала, и одноклассница пошла на поправку, у нее опух коленный сустав. Боль была настолько острой, что подруга не могла ходить. Она, конечно же, обратилась к врачу, выполнила все рекомендации. Болезнь отступила, однако с тех пор боль в суставе время от времени дает о себе знать. Нога болит и приходится прибегать к обезболивающим средствам. Я посоветовала ей принимать противовоспалительный сбор. Встретив ее через полгода, я не заметила былого прихрамывания. Подруга выглядела помолодевшей и счастливой. Оказывается, она совершенно забыла, что такое боль, снова с удовольствием ходит в походы, правда, старается сильно не перегружать некогда больную ногу.

## **Сбор противовоспалительный**

- Состав сбора

- 1 ст. л. цветков бузины черной
- 1 ст. л. листьев крапивы двудомной
- 1 ст. л. корня петрушки
- 1 ст. л. измельченной коры ивы

- *Способ приготовления* Смешайте травы, кору и коренья и хорошенько измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку травяного состава, заварите стаканом кипятка и прокипятите 5 минут на слабом огне под крышкой. Охладите состав и процедите, разбавьте получившийся отвар половиной литра теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте отвар по 1 ст. л. 3 раза в день на протяжении 10-12 месяцев.

### **Сбор обезболивающий**

- *Состав сбора*

- 1 ч. л. листьев березы белой
- 1 ч. л. крапивы двудомной
- 1 ч. л. травы фиалки трехцветной
- 1 корень петрушки огородной

- *Способ приготовления* Корень петрушки очистите, натрите на терке. Возьмите чайную ложку получившейся кашицы и хорошенько смешайте с остальными ингредиентами. Столовую ложку получившейся смеси залейте 1 стаканом горячей воды, поставьте на водяную баню на 10 минут, затем дайте настояться в течение 30 минут. Процедите и доведите объем настоя до полулитра.

- *Назначение* Принимайте состав по 1 ст. л. 3-4 раза в день в теплом виде после еды. Минимальный курс лечения 12-14 месяцев.

### **Сбор для укрепления суставов**

- *Состав сбора*

- 2 ч. л. цветков бузины черной
- 1 ч. л. листьев крапивы двудомной
- 1 корень петрушки
- 1 ч. л. измельченной коры ивы

- *Способ приготовления* Корень петрушки измельчите, натерев его на терке. Возьмите чайную ложку получившейся кашицы и смешайте с остальным растительным сырьем. Столовую ложку смеси заварите стаканом кипятка, поставьте состав на плиту и держите на медленном огне 5 минут, затем охладите при комнатной температуре и процедите. В полученный настой добавьте половину литра фильтрованной воды комнатной температуры.

- *Назначение* Пейте настой по 1 ст. л. 3-4 раза в день на протяжении 12-18 месяцев.

# Остеопороз

## Характеристика заболевания

При остеопорозе кости человека теряют плотность, становятся пористыми и хрупкими, так как из них выводятся соли кальция и фосфора. В результате этого легко происходят всевозможные переломы.

...

*Более 50 % землян либо уже страдают остеопорозом, либо сильно рискуют им заболеть. Самое неприятное – это то, что на ранних стадиях болезнь протекает совершенно бессимптомно и незаметно для нас. Выявляется недуг, как правило, уже после перелома.*

Остеопороз – заболевание преимущественно пожилых людей, в особенности, женщин. Причинами возникновения данного недуга могут стать различные нарушения обмена веществ, функций половых желез и надпочечников, а также бедная кальцием диета и малоподвижный образ жизни.

...

*По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) остеопороз представляет собой одну из самых частых причин смертности и инвалидности среди населения пожилого возраста. Впереди*

*него по количеству таких случаев находятся только онкологические заболевания, диабет и нарушения сердечно-сосудистой системы.*

### **Рецепты и советы**

С возрастом каждому человеку необходимо принимать кальциевые препараты и стремиться к сбалансированному питанию, в противном случае кости будут становиться «дырявыми». Устранить последствия недостатка кальция могут сборы микрофитотерапии. Принимать их необходимо регулярно, делая лишь небольшие перерывы.

#### **Сбор для укрепления костного аппарата**

- *Состав сбора*

1 ст. л. травы пикульника обыкновенного

1 ст. л. травы горца птичьего

1 ст. л. травы хвоща полевого.

- *Способ приготовления* Подготовленное травяное сырье перемешайте и измельчите до состояния порошка любым доступным для вас способом. Возьмите столовую ложку смеси, залейте стаканом кипятка и поместите на водяную баню на 15-20 минут. После этого снимите настой, накройте полотенцем и дайте ему остыть при комнатной температуре. Далее состав процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в промежутках между приемами пищи. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

#### **Сбор для лечения остеопороза с ярко выраженными болевыми симптомами**

- *Состав сбора*

1 ст. л. травы сныти обыкновенной

1 ст. л. измельченного корня хрена

- *Способ приготовления* Траву залейте стаканом горячей воды, поставьте на медленный огонь, доведите

до кипения и держите 5 минут. Затем добавьте в горячий отвар измельченный корень хрена, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 2-3 часа. Процедите отвар и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Пейте отвар по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Минимальный курс лечения - 10-12 месяцев.

### **Сбор из ореховых листьев для повышения плотности костей**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев грецкого ореха

1 ст. л. травы спорыша

- *Способ приготовления* Листья грецкого ореха высушите, смешайте с травой спорыша и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку сбора, поместите в термос, залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение ночи. Далее состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 минут в течение 14-18 месяцев.

# Остеохондроз

## Характеристика заболевания

Остеохондрозом называется заболевание, сопровождающееся сильными болями в спине, возникающими в результате разрушения межпозвонковых дисков. Заболевание развивается вследствие нарушения питания тканей суставов и перерождения ее структуры.

Еще до конца не выявлены причины возникновения этого недуга. Это может быть механическая травма, плохая наследственность или нарушение обмена веществ. Трудность заключается в том, что зачастую болезнь одолевает не только пожилых, но и молодых людей, ведущих подвижный образ жизни.

...

*К сожалению, остеохондроз нельзя вылечить, но можно приостановить развитие болезни. А также необходимо предпринять шаги к тому, чтобы убрать часть патологических изменений в нашем позвоночнике, уменьшить болезненные симптомы.*

Часто остеохондроз осложнен грыжами, при этом больной испытывает боли в различных частях тела: руках и ногах, голове, во внутренних органах. Боль появляется вследствие выпячивания межпозвонкового диска, в результате которого затрагиваются нервные отростки, сосуды и спинной мозг, вызывая воспаление и боль.

## **Рецепты и советы**

Предупредить остеохондроз можно укреплением мышечного корсета, для чего идеально подходят умеренные, но регулярные физические нагрузки. Для профилактики остеохондроза полезно принимать отвары микрофитотерапии, они прекрасно снимают боль и отечность и нормализуют водно-солевой обмен в организме.

### **Сбор для укрепления межпозвонковых дисков**

- *Состав сбора*

1 ст. л. почек березы

1 ст. л. кукурузных рылец

1 ч. л. травы спорыша

1 ч. л. хвоща полевого

1 ст. л. створок фасоли

- *Способ приготовления* Смешайте и хорошенько измельчите травы, возьмите столовую ложку полученного сбора, залейте половиной литра крутого кипятка и дайте настояться под крышкой в течение 12 часов. Затем поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и варите 15 минут. Снова дайте настояться в течение 30 мин. Отвар процедите и добавьте в него половину литра теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте настой по 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 10-12 месяцев.

### **Травяной сбор для снижения болевых ощущений при остеохондрозе**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветков календулы

1 ст. л. травы спорыша

1 ч. л. измельченного корня солодки

1 ст. л. семян моркови

- *Способ приготовления* Подготовленное растительное сырье смешайте и хорошенько размельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом кипятка.

Поместите состав на водяную баню и держите 30 мин. Далее настой охладите при комнатной температуре, процедите и доведите объем настоя до половины литра.

- *Назначение* Принимайте отвар по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Минимальный курс лечения – 12-15 месяцев.

### **Сбор для профилактики остеохондроза**

- *Состав сбора*

2 ст. л. измельченной свежей петрушки

1 ст. л. измельченного корня петрушки

1 ст. л. лимонной цедры

- *Способ приготовления* Свежие корни помойте, очистите, вместе с зеленью петрушки пропустите через мясорубку. В получившуюся у вас кашу добавьте измельченную лимонную цедру и хорошенько размешайте. Возьмите столовую ложку полученной массы, залейте стаканом кипятка, закройте полотенцем и оставьте настаиваться на ночь. Утром настой процедите, остатки отожмите через марлю, добавьте половину литра фильтрованной воды.

- *Назначение* Принимайте настой по 1 ст. л. 2 раза в день. Курс лечения – 12-16 месяцев.

### **Сбор, предотвращающий появление грыжи**

- *Состав сбора*

1 ст. л. сухих листьев брусники

2 ст. л. свежих или моченых ягод брусники

- *Способ приготовления* Сухие листья брусники залейте стаканом кипятка, дайте настояться на водяной бане в течение 30 мин. Выжмите сок из свежих ягод и добавьте в настой, моченые ягоды бросьте в настой целиком и оставьте на 2-3 часа. Далее состав процедите и доведите его объем до половины литра прохладной фильтрованной водой.

- *Назначение* Принимайте настой по 1 ст. л. 3 раза в день вне зависимости от приема пищи. Минимальный профилактический курс – 12 месяцев.

# Остеоартроз

## Характеристика заболевания

Характерный хруст в суставах, болезненные ощущения, усиливающиеся к вечеру – все эти симптомы знакомы больным остеоартрозом. Само понятие «остеоартроз» (остеоартрит, деформирующий артроз) подразумевает под собой целый ряд заболеваний с одинаковыми признаками, такими, как боль и деформация в суставах и мышцах.

...

*Этот недуг чаще встречается у женщин, причем болезнь, как правило, одолевает после наступления менопаузы, перенесенных гинекологических операций, а также при нарушениях в работе эндокринной системы, что часто сопровождается избыточной массой тела.*

Причиной недуга является повреждение суставного хряща, в результате которого возникает воспаление. Чаще всего боль возникает в суставах кисти, стопы, шейном и поясничном отделе позвоночника, коленных и тазобедренных суставах. Считается, что остеоартроз – одно из самых распространенных заболеваний суставов, в особенности у пожилых людей.

## Рецепты и советы

При наличии остеоартроза необходимо полноценно питаться и получать необходимое количество витаминов. Женщинам следует забыть о строгих диетах, так как они лишь усугубят развитие болезни. В

то же время развитию остеоартроза способствует ожирение, поэтому нельзя злоупотреблять жирным, сладким и мучным. Чтобы не провоцировать возникновение боли, нужно вести щадящий образ жизни, без сильных нагрузок, но не забывать про специальную лечебную физкультуру.

Травяные настои и отвары помогут укрепить суставы и облегчат состояние больного. Рецепты микрофитотерапии следует проводить совместно с прочим лечением.

...

*Бабушка моей подруги Антонина Федоровна, простая деревенская женщина, недавно отметила 95-летний юбилей. Всю жизнь она, мать большого семейства, работала не покладая рук и даже сейчас в теплое время года старается помогать на участке своим детям, внукам и правнукам в выращивании овощей. Но в последние годы ее стали подводить суставы: мучают боли, появляются припухлости. Традиционное лечение дает положительный эффект, однако через какое-то время недуг вновь дает о себе знать. Я посоветовала ей попить настой противовоспалительного сбора. Уже через полгода бабушка ощутила положительные результаты. Больше не понадобилось прибегать к помощи врачей. Боль в суставах периодически возвращалась, но она была не столь*

*интенсивной, как раньше. Суставы стали более подвижными и эластичными.*

### **Состав противовоспалительный**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветков бузины

1 ст. л. листьев крапивы

1 ст. л. хвоща

1 ст. л. календулы

1 ст. л. можжевельника

1 ст. л. измельченной коры ивы

- *Способ приготовления* Для приготовления состава лучше брать высушенные травы. Смешайте все ингредиенты, возьмите столовую ложку получившейся смеси и залейте литром кипятка. Закройте посуду крышкой, укутайте и оставьте настаиваться на ночь. Затем процедите, отожмите жмых.

- *Назначение* Принимайте настой по 1 ст. л. 3-5 раз в сутки в промежутках между приемами пищи. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

### **Состав для восстановления подвижности суставов**

- *Состав сбора*

1 ст. л. побегов багульника

1 ст. л. листьев брусники

1 ст. л. листьев зверобоя

1 ст. л. листьев крапивы

1 ст. л. листьев мяты

1 ст. л. травы фиалки

1 ст. л. череды

- *Способ приготовления* Все растения смешайте и хорошенько измельчите любым доступным способом, листьев брусники можно добавить больше, чем указано в рецепте. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка, тщательно укутайте полотенцем и

оставьте настаиваться на ночь. Утром состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте настой по 1 ст. л. 4-5 раз в день в течение 10-12 месяцев.

## **Глава 5 Лечение болезней системы кроветворения**

Кровь имеет огромное значение для роста, развития и жизнедеятельности нашего организма. Именно она снабжает каждую клеточку питательными веществами и уносит отходы ее жизнедеятельности, не позволяя испытывать симптомы интоксикации. Кровь является активным участником многих процессов, осуществляющихся в нашем организме. Именно поэтому любые изменения в крови, любые нарушения в системе кроветворения тут же и самым неблагоприятным образом отражаются на нашем здоровье и самочувствии.

Безусловно, многие болезни кроветворения невозможно преодолеть без обращения к врачу. Важно как можно раньше выявить диагноз и начать лечение. Микрофитотерапия выступает вспомогательным средством в комплексе лечебных мероприятий по преодолению недуга.

# Анемия

## Характеристика заболевания

Анемия – это известное многим заболевание. В народе ее называют малокровием. И в самом деле, при этом состоянии в крови уменьшается количество красных кровяных телец – эритроцитов. В результате этого, соответственно, падает уровень гемоглобина – железосодержащего пигмента, функциональное назначение которого заключается в том, чтобы переносить кислород от легких к различным тканям. Когда количество гемоглобина снижается, возрастает нагрузка на сердце, человек может испытывать слабость, головокружение и другие недомогания.

...

*Запас железа у женщин меньше, чем у мужчин. Этот фактор в совокупности с ежемесячными естественными кровопотерями и расходами железа во время беременности приводит к тому, что почти 20 % представительниц прекрасного пола страдает анемией. Среди беременных женщин этот показатель еще выше – 50 %.*

Причиной появления этого недуга может стать:

- наследственная предрасположенность, когда даже младенцы страдают от этого заболевания с рождения;
- большая кровопотеря вследствие различных заболеваний (язва, геморрой и др.), родов,

менструаций;

- повышенное кровоснабжение при беременности у будущих мам;

- возрастные изменения у пожилых людей;

- плохое питание и др.

### **Рецепты и советы**

Для восполнения запасов железа в организме необходимо организовывать свой рацион таким образом, чтобы в нем в достаточном количестве присутствовали продукты из красного мяса, а также растительные источники железа - брокколи, шпинат, яблоки, гранат и пр. Восполнить недостаток железа помогут и отвары микрофитотерапии, которые необходимо принимать курсами.

#### **Сбор для улучшения состава крови**

• *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня одуванчика

1 ст. л. измельченного корня лопуха

1 ст. л. измельченной коры ивы

1 ч. л. семян черной смородины

• *Способ приготовления* Коренья и семена тщательно измельчите, лучше всего при помощи кофемолки. Возьмите столовую ложку смеси, залейте стаканом крутого кипятка и хорошенько укутайте полотенцем. Дайте настояться в течение 20-30 минут, затем процедите и добавьте стакан теплой воды. Готовый настой храните в холодильнике не более 3 суток.

• *Назначение* Принимайте по 1 ч. л. за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Курс лечения - 12-18 месяцев.

#### **Сбор для подъема количества эритроцитов**

• *Состав сбора*

1 ст. л. сухой травы полыни

1 ст. л. соцветий клевера лугового

1 ст. л. сухих плодов шиповника

1 ст. л. травы одуванчика лекарственного

- *Способ приготовления* Все растения перемешайте и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поместите на водяную баню на 15–20 минут, затем состав остудите и процедите. Доведите объем настоя до полулитра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 2–3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс лечения 10–12 месяцев.

### **Сбор против упадка сил при анемии**

- *Состав сбора*

1 ст. л. крапивы двудомной

1 ст. л. листьев березы

1 ст. л. плодов рябины обыкновенной

- *Способ приготовления* Смешайте ингредиенты и хорошенько измельчите, возьмите столовую ложку полученной смеси, заварите стаканом кипятка и дайте настояться в течение часа. Затем процедите и добавьте стакан теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Пейте настой по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 8–10 месяцев.

### **Сбор для предотвращения рецидивов анемии**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев крапивы двудомной

1 ст. л. цветков тысячелистника

1 ст. л. измельченного корня одуванчика

- *Способ приготовления* Смешайте травы и корень и тщательно измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку получившейся смеси, залейте стаканом горячей воды, поставьте на водяную баню на 15 минут, затем остудите и процедите. Добавьте литр теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте отвар по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды в течение 10–12 месяцев.

# Лейкозы

## Характеристика заболевания

Название «лейкоз» (лейкемия, алейкемия, «белокровие», «рак крови») объединяет в себе целый ряд заболеваний, различных по происхождению. Все они относятся к злокачественным заболеваниям кроветворной системы, когда незрелые белые клетки крови чрезмерно накапливаются в костном мозге, периферической крови и внутренних органах. Костный мозг уже не в состоянии производить нужное число здоровых клеток мозга, вследствие этого человек испытывает недостаток эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

Причины появления этого недуга до конца еще не выявлены. Считается, что спровоцировать развитие заболевания может ионизирующее излучение, плохая наследственность, воздействие вредных веществ (продукты перегонки нефти, бензол), принятие некоторых лекарственных средств (цитостатики) и др.

...

*Хроническая форма лейкоза развивается практически бессимптомно. Больной может почувствовать сильную слабость, которая то уходит, то возвращается. Именно поэтому хроническую форму лейкоза, обнаруживают, как правило, случайно, при выявлении других заболеваний.*

У больного могут наблюдаться различные нарушения в виде кровоизлияний, повышенной кровоточивости, подавляется иммунитет, легко подхватываются всевозможные инфекции, появляются боли в костях и даже в суставах (ввиду скопления лейкозных клеток внутри сустава).

### **Рецепты и советы**

При данном виде заболевания рецепты микрофитотерапии могут использоваться только в дополнение к медикаментозному лечению, разработанному на основании индивидуального обследования и точной диагностики заболевания. Прием сборов на основе трав может несколько улучшить состояние больного, укрепить защитные силы организма и не допустить перехода заболевания в острую и хроническую форму.

### **Сбор, повышающий сопротивляемость организма при лейкозе**

- *Состав сбора*

1 ст. л. травы душицы обыкновенной

1 ст. л. измельченного корневища аира

1 ст. л. сока пятилетнего алоэ

- *Способ приготовления*

Траву и корневище измельчите и хорошенько смешайте. Возьмите 1 ст. л. сбора и заварите стаканом кипятка, поставьте состав на медленный огонь и варите в течение 15 минут. Затем накройте отвар крышкой и оставьте на ночь.

Далее настой процедите, добавьте сок алоэ и доведите объем настоя до половины литра теплой водой.

- *Назначение*

Сначала принимайте настой по 1 ч. л. 2-3 раза в день. Через месяц при отсутствии негативных реакций, например, аллергии, увеличьте дозу до 1 ст. л. 3 раза в день.

Минимальный курс лечения 12 месяцев.

### **Сбор для улучшения самочувствия**

- *Состав сбора*

3 ст. л. гречихи посевной

2 ст. л. ромашки аптечной

1 ч. л. зеленого чая

1 ч. л. мордовника российского

2 ст. л. полыни горькой

1 ст. л. донника лечебного

- *Способ приготовления* Смешайте все ингредиенты и хорошенько измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку полученной смеси, залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на ночь. Затем состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. настоя 5 раз в день на протяжении 12 месяцев.

### **Сбор для очищения организма**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченных иголок молодой ели или сосны

1 ст. л. плодов шиповника

1 ст. л. измельченной шелухи лука

- *Способ приготовления* Измельченные иголки ели или сосны (нынешнего года) залейте половиной литра воды, прокипятите 10 минут на водяной бане. Затем добавьте в кастрюлю плоды шиповника и измельченную луковую шелуху. Кипятите еще 10 минут. Укутайте кастрюлю махровым полотенцем или одеялом и оставьте на ночь. Утром процедите и добавьте к полученному настою литр теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 10-12 месяцев.

### **Сбор для улучшения состава крови**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев черники

1 ст. л. плодов черники

1 ст. л. цветков каштана

- *Способ приготовления* Листья и плоды черники смешайте с каштаном и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку сбора заварите литром кипятка, дайте настояться в течение нескольких часов, затем процедите.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день на протяжении 12-18 месяцев.

## Глава 6 Лечение заболеваний мочеполовой системы

В нашем организме мочеполовая система является сложно организованной системой. При неблагоприятных условиях она подвержена различным недугам не в меньшей, а даже в большей степени, нежели другие системы и органы человека.

...

*В начале 21 века количество урологических заболеваний увеличилась более, чем на 20 %. Эти болезни приобрели большое социальное значение, поскольку в большинстве своем требуют длительного дорогого лечения в больнице. Кроме того, они часто приводят к развитию хронической почечной недостаточности.*

Очень важно вовремя начать лечение, поскольку многие острые заболевания мочеполовой системы переходят в хроническую форму, что, в свою очередь, может привести к многолетним болям, нарушению половой функции, импотенции и бесплодию.

# Пиелонефрит

## Характеристика заболевания

Пиелонефрит – это острое или хроническое воспалительное заболевание ткани почки.

...

*В группе риска возникновения пиелонефрита, в первую очередь, находятся дети до 7 лет (анатомические особенности развития), молодые женщины до 30 лет (начало половой жизни, беременность, роды) и пожилые мужчины, страдающие аденомой предстательной железы.*

Развитию пиелонефрита способствуют такие факторы, как:

- мочекаменная болезнь и почечная колика, в результате которых происходит нарушение оттока мочи из почки, что может повлечь за собой активное размножение микроорганизмов;

- слабый иммунитет;

- хронические воспалительные заболевания и др.

Хроническая форма пиелонефрита часто развивается вследствие недолеченной его острой формы. В этом случае острое воспаление снимается, однако часть возбудителей в почке все же остаются, а также не до конца восстановлен нормальный отток мочи из органа. При хроническом пиелонефрите боли в почках могут беспокоить больного на протяжении многих лет, а при обострении недуга будут появляться

все признаки острого пиелонефрита (температура, головная боль, тошнота и др.). Лечение заболевания зачастую долгое и трудоемкое.

### **Рецепты и советы**

Микрофитотерапия при пиелонефрите, остром и хроническом, носит характер дополнительного средства к традиционному медикаментозному. Сборы не только помогут повысить эффективность лечения, но и окажут благотворное влияние на весь организм в целом.

...

*Почечная колика застала моего шурина врасплох, он ходил по дому, поскольку не мог ни сидеть, ни лежать из-за боли в пояснице. Пришлось вызвать скорую. Ехать в больницу мужчина наотрез отказался. Врач поставил ему укол, посоветовал обратиться к терапевту по месту жительства. Шурина упрости назначить ему лечение, и доктор уступил просьбам, написав на бумаге название лекарства, предупредив, что диагноз нужно обязательно уточнить путем лабораторного исследования крови и мочи. Шурина, почувствовавший облегчение от укола, занялся самолечением, купив лекарство, посоветованное врачом. Принимая препарат, через несколько дней он почувствовал себя лучше и решил, что на этом можно остановиться. Через полгода шурина попал в больницу. Диагноз хронический пиелонефрит. Теперь боли в*

*почках позвращались 2-3 раз в год. Я посоветовала ему наряду с лекарственными препаратами попить сбор. Шурин принимает настой вот уже 5 месяцев, за это время было только одно обострение пиелонефрита в начале лечения. Уже несколько месяцев его совершенно не беспокоят почки.*

### **Сбор для лечения хронического пиелонефрита**

- *Состав сбора*

1 ст. л. шишек хмеля

1 ст. л. кукурузных рылец

1 ст. л. травы крапивы

1 ст. л. семян льна

- *Способ приготовления* Смешайте травяное сырье и все хорошенько размельчите любым доступным для вас способом. Возьмите чайную ложку сбора и залейте стаканом кипятка, поставьте на слабый огонь и варите 15-20 минут. Затем оставьте состав настаиваться на полчаса при комнатной температуре. Отвар процедите и доведите объем настоя до полулитра.

...

*Следует с осторожностью использовать крапиву. При повышенной свертываемости крови уменьшите дозу травы в два раза.*

- *Назначение*

Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 8-12 месяцев.

### **Противоспалительный сбор при отеках**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев настурции лекарственной

1 ст. л. цветков настурции лекарственной

1 ч. л. измельченного листа толокнянки

1 ч. л. травы зверобоя

- *Способ приготовления* Листья, траву и цветки измельчите и хорошенько перемешайте. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом горячей воды и поместите на водяную баню на 30–40 минут. После этого состав процедите и разбавьте его до полулитра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 10–12 месяцев.

### **Восстановительный сбор после перенесенного острого пиелонефрита**

- *Состав сбора*

2 ст. л. сухой травы шалфея

2 ст. л. сухой травы спорыша

1 ст. л. травы яснотки

1 ст. л. мелко порезанной соломы овса

1 ст. л. травы грушанки

1 ст. л. измельченных ягод шиповника

1 ч. л. измельченного корня солодки

1 ч. л. измельченного корня аира болотного

- *Способ приготовления* Травяное сырье смешайте и тщательно измельчите при помощи кофемолки или мясорубки. Возьмите столовую ложку сбора и засыпьте в термос. Залейте состав половиной литра воды и оставьте на 3–4 часа. Затем настой процедите и доведите его объем до литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 4–5 раз в день перед едой на протяжении 12–14 месяцев.

### **Сбор при уменьшении суточного объема мочи**

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы цикория

2 ст. л. семян моркови

1 ст. л. цветков бессмертника

1 ст. л. цветков василька

- *Способ приготовления* Подготовленную траву соедините, смешайте и хорошенько измельчите любым доступным для вас способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на ночь. После этого состав процедите и доведите его объем до половины литра кипятка.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. в теплом виде натощак 4-6 раз в день. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

# Почечная недостаточность

## Характеристика заболевания

Почечной недостаточностью называется болезненное состояние, которое характеризуется тем, что почки не в состоянии (частично или полностью) справляться со своими функциями. В результате у нас меняется химический состав внутренней среды организма, что неблагоприятно отражается на нашем здоровье.

...

*Невыполнение почками своей работы более, чем на 70 %, приводит к самоотравлению нашего организма, необратимым нарушениям в обмене веществ и к общей дистрофии.*

При почечной недостаточности часто наблюдается одутловатость лица, при этом кожа бледная с небольшим желтушным оттенком, повышение артериального давления, анемия, кровоточивость, выдыхаемый больным воздух пахнет мочой. По мере развития болезни появляется отвращение к мясной пище, головная боль, тошнота и рвота. У детей с почечной недостаточностью происходит задержка роста и полового созревания.

Хроническая почечная недостаточность часто появляется в результате поражения ткани почек при таких заболеваниях, как пиелонефрит, сахарный диабет и др.

## Рецепты и советы

Почечную недостаточность нужно обязательно лечить, причем под наблюдением опытного специалиста. В противном случае эта болезнь может привести к смерти больного. Микрофитотерапия (вкуче с традиционной медициной) эффективна как при острой, так и при хронической форме почечной недостаточности.

### **Сбор для лечения хронической почечной недостаточности**

- *Состав сбора*

1 ст. л. травы спорыша

1 ст. л. листьев березы

1 ст. л. листьев брусники обыкновенной

1 ст. л. травы астрагала

1 ст. л. травы лабазника

1 ст. л. травы ястребинки

1 ст. л. измельченного корня петрушки

1 ст. л. травы яснотки

1 ч. л. листьев смородины черной

1 ст. л. травы хвоща полевого

- *Способ приготовления* Подготовленные травы, коренья и листья смешайте и измельчите до состояния порошка любым доступным для вас способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом горячей воды и поместите на 20 минут на водяную баню. После этого состав хорошенько укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 2 часа. По прошествии этого времени смесь процедите и доведите ее объем до половины литра кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 4-5 раз после еды на протяжении 10-12 месяцев.

### **Сбор восстанавливающий**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня шалфея

1 ст. л. измельченного корня лопуха

1 ст. л. листков одуванчика

1 ст. л. березовой коры  
1 ст. л. травы ромашки  
1 ст. л. травы мяты  
1 ст. л. дубовой коры  
1 ч. л. березовых почек

- *Способ приготовления* Подготовленное травяное сырье смешайте и хорошенько измельчите, желательно при помощи кофемолки. Возьмите столовую ложку смеси и залейте стаканом холодной фильтрованной или кипяченой воды. Поместите кастрюлю с составом на медленный огонь, доведите до кипения и сразу снимите. Отвар укутайте полотенцем, поместите в теплое место и оставьте настаиваться на 1-1,5 часа. После этого настой процедите и разбавьте двумя стаканами теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте по 1 ч. л. 6-7 раз в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 10-12 месяцев.

# ЦИСТИТ

## Характеристика заболевания

Цистит – это воспаление мочевого пузыря вследствие проникновения в него патогенных бактерий. То есть причиной этого недуга является инфекция.

Болезнь проявляется, прежде всего, зудом и чувством жжения в мочеиспускательном канале и промежности. По мере развития недуга и само мочеиспускание становится болезненным, более частым, при этом количество мочи уменьшается, она окрашена в цвет крови. В некоторых случаях наблюдается и недержание мочи.

...

*Нелеченый или самостоятельно леченый неосложненный цистит непременно возвращается в течение года более чем у половины таких больных. Обострения чаще всего появляются уже в первые три месяца после самолечения.*

Если воспаление распространяется на более глубокие слои мочевого пузыря (глубже слизистой оболочки), болезнь приобретает хронический характер.

Причиной обострения цистита может стать сезонное ослабление иммунитета, переохлаждение, простуда и даже половой акт.

## Рецепты и советы

Если традиционная медицина при лечении цистита ориентирована на антибактериальное и противовоспалительное воздействие на наш организм,

то микрофитотерапия, в качестве дополнительного средства, направлена более на профилактику заболевания, на усиление нашего иммунитета в целом.

### **Противовоспалительный сбор при цистите**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветков нивяника обыкновенного

1 ст. л. травы ромашки

1 ст. л. травы тысячелистника

1 ч. л. травы шалфея

1 ч. л. шишек хмеля

- *Способ приготовления* Смешайте травы, цветки и шишки и тщательно все измельчите. Возьмите столовую ложку смеси, залейте стаканом крутого кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 3-4 часа. После этого состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение*

Принимайте по 1 ч. л. 4 раза в день через час после еды на протяжении 10-12 месяцев.

Из настоя одновременно можно делать микроклизмы температурой 40 °С через день.

...

*Моя знакомая, насмотревшись на страдание матери, которая на протяжении многих лет мучилась от хронического цистита, пришла ко мне за помощью. Она уже переболела острым циститом и ни в коем случае не хотела повторения. Я порекомендовала ей принимать сбор для профилактики цистита. Встретив ее через 2 года, узнала, что болезнь больше не возвращалась, хотя ей приходилось и*

*переохлаждаться и простужаться. Более того, она предложила этот настой маме. Вот уже полтора года у пожилой женщины также не было обострения.*

### **Сбор для профилактики цистита**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветков календулы лекарственной

1 ст. л. травы бузины травянистой

1 ст. л. травы пырея ползучего

1 ст. л. ягод барбариса обыкновенного

1 ст. л. травы татарника ползучего

1 ст. л. листьев можжевельника обыкновенного

1 ст. л. почек березы белой

1 ч. л. травы пустырника пятилопастного

1 ч. л. травы ромашки аптечной

1 ч. л. травы одуванчика лекарственного

- *Способ приготовления*

Все подготовленные растения перемешайте и измельчите. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поместите на водяную баню на 15-20 минут, затем состав остудите и процедите.

Доведите объем настоя до полулитра теплой кипяченой водой.

- *Назначение*

Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в промежутках между приемами пищи.

Курс лечения 10-12 месяцев.

# Почечнокаменная болезнь

## Характеристика заболевания

Почечнокаменная болезнь характеризуется образованием камней в почках вследствие кристаллизации насыщенной солями мочи. Камни в почках могут быть трех видов:

- ураты, образованные в кислой моче;
- фосфаты, появляющиеся в щелочной моче;
- оксалаты - самые твердые камни, образующиеся независимо от свойств мочи.

...

*Камнеобразование протекает более быстро, если у больного попутно развивается какая-нибудь инфекция, есть травмы позвоночника и мочеиспускательного канала или в организме наблюдается нехватка витаминов А, Е и D.*

Во время болезни появляются боли в пояснице, причем очень сильные, возникающие неожиданно без видимой причины. Часто эти боли отдают в половые органы по ходу мочеточника. Во время приступа у больных наблюдается частое болезненное мочеиспускание, тошнота, рвота, расстройство работы кишечника (запор, вздутие), повышенное артериальное давление.

## Рецепты и советы

При первых признаках почечнокаменной болезни необходимо срочно обратиться к врачу.

Микрофитотерапия поможет сделать медикаментозное лечение более эффективным, а восстановление организма после болезни более быстрым.

### **Сбор при наличии уратных камней**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня петрушки

1 ст. л. травы чистотела

1 ст. л. травы чая почечного

1 ст. л. листьев березы

1 ст. л. травы горца птичьего

1 ст. л. листьев земляники обыкновенной

1 ст. л. травы лапчатки гусиной

1 ст. л. листьев брусники обыкновенной

1 ст. л. плодов можжевельника

1 ст. л. цветков пижмы

1 ч. л. измельченного корня стальника

- *Способ приготовления*

Хорошо смешайте и измельчите подготовленное травное сырье. Возьмите столовую ложку сбора и залейте половиной литра кипятка. Поместите состав на водяную баню на 20–25 минут. После этого укутайте и оставьте настаиваться на 3–4 часа.

Далее настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин. до приема пищи на протяжении 10–12 месяцев.

### **Сбор при оксалатных и фосфатных камнях**

- *Состав сбора*

2 ст. л. листьев шалфея

2 ст. л. измельченного корня пырея

1 ст. л. измельченного корня марены красильной

1 ст. л. плодов можжевельника

1 ст. л. плодов шиповника

1 ст. л. цветков бузины черной

1 ст. л. травы хвоща полевого

1 ст. л. листьев мяты

1 ст. л. измельченного корня колючелистника

1 ст. л. измельченного корня аира

1 ст. л. листьев крапивы

• *Способ приготовления* Все травы плоды и корни перемешайте и хорошенько измельчите до состояния порошка любым доступным для вас способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поместите на водяную баню на 15-20 минут, затем состав оставьте при комнатной температуре на 2 часа, после чего процедите. Доведите объем настоя до полулитра теплой кипяченой водой.

• *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день в промежутках между приемами пищи. Минимальный курс лечения 10-12 месяцев.

### **Сбор при всех видах камней**

• *Состав сбора*

2 ст. л. травы хвоща

2 ст. л. измельченного корня пырея

1 ст. л. плодов можжевельника

1 ст. л. семян тмина

1 ст. л. измельченного корня солодки

1 ст. л. травы хвоща полевого

1 ст. л. листьев толокнянки

1 ст. л. листьев розмарина

1 ст. л. листьев плюща

1 ч. л. цветков пижмы

1 ст. л. листьев брусники обыкновенной

1 ст. л. измельченного корня аира болотного

• *Способ приготовления*

Цветки, листья, плоды и корни перемешайте и измельчите при помощи кофемолки или мясорубки. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поместите смесь на водяную баню на 10-15 минут.

Затем настой укутайте и дайте настояться в течение 2–3 часов. Далее смесь процедите и доведите ее объем до литра.

- *Назначение* Принимайте настой 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой на протяжении 8–10 месяцев.

# Воспаление придатков матки

## Характеристика заболевания

Воспаление придатков матки, в частности маточных труб и яичников, получило название аднексит. Это очень серьезное заболевание, которое может обернуться для женщины бесплодием или злокачественными образованиями, поэтому его обязательно нужно лечить под наблюдением врача-специалиста.

Воспаление может развиваться вследствие инфекции, гормональных скачков при родах и абортах, при снижении иммунитета. Иногда инфекция попадает в придатки с током крови из очага инфекции.

...

*До определенного момента наш организм сам борется с инфекцией своими силами, однако в тяжелых случаях не может до конца справиться с недугом. Нелеченный или недолеченный аднексит нередко приобретает хронический характер.*

При хроническом воспалении придатков матки даже незначительное переохлаждение может привести к обострению заболевания.

Первым признаком заболевания являются боли внизу живота, а также боль в пояснице и крестце. С развитием болезни может подняться температура, произойти нарушения в сроках и характере

менструального цикла (обильные кровотечения, сокращение цикла).

Кроме того иногда заметно ухудшение состояния кожи и волос, поскольку яичники уменьшают выработку половых гормонов, что и отражается на внешнем виде представительницы прекрасного пола.

### **Рецепты и советы**

Микрофитотерапия в качестве дополнительного лечения поможет более эффективно снять воспаление, восстановить нормальную деятельность яичников, значительно улучшить общее состояние.

### **Сбор противовоспалительный**

- *Состав сбора*

1 ст. л. щетки красной

1 ст. л. матки боровой

1 ст. л. травы грушанки

- *Способ приготовления* Измельчите подготовленные травы при помощи кофемолки или мясорубки до порошкообразного состояния. Хорошенько все перемешайте. Возьмите столовую ложку сбора, всыпьте в термос и залейте половиной литра кипятка, закройте термос и оставьте состав на ночь. Настой процедите и доведите его объем до литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день до приема пищи. Минимальный курс лечения 14-16 месяцев.

...

*Из другого города по делам приехала дочь моей давней приятельницы. Катя решила остановиться у меня. На вокзале я ее не узнала. Я помнила ее цветущей, пышноволосой девушкой, а передо мной остановилась бледная, какая-то*

*невзрачная женщина. По дороге я заметила, что мою гостью что-то беспокоит. Приведя ее домой, и налив ей чаю, я стала расспрашивать Катю о том, хорошо ли она доехала, здорова ли мама. Слово за слово, и девушка пожаловалась мне, что по дороге ее опять прихватило. Вот уже 2 года, как ей поставили диагноз хроническое воспаление придатков. Стоит чуть-чуть переохладиться, как боль внизу живота просто сгибает ее пополам. Она давно забыла, что такое пляж или ночные песни у костра, поскольку даже малейшая простуда может вызвать возвращение болезни. У нее испортилась кожа, стали тусклыми и ломкими волосы. Я посоветовала ей сбор, хорошо помогающий при ее проблеме. Через неделю Катя уехала. Через 4 месяца она мне позвонила и благодарила за сбор. Ее состояние значительно улучшилось, она посвежела и похорошела, болезнь пока еще дает о себе знать, но приступы стали не такими частыми.*

### **Сбор иммуностимулирующий при воспалении придатков**

- *Состав сбора*
  - 1 ст. л. соцветий бессмертника
  - 1 ст. л. травы спорыша
  - 1 ст. л. листьев земляники
  - 1 ст. л. травы крапивы
  - 1 ст. л. травы череды
  - 1 ст. л. травы мать-и-мачехи
  - 1 ст. л. листьев мяты
  - 1 ст. л. плодов рябины

1 ст. л. плодов шиповника

1 ст. л. травы тысячелистника

1 ст. л. стручков фасоли без семян

- *Способ приготовления* Траву, стручки фасоли, плоды и листья хорошенько смешайте и измельчите любым доступным для вас способом. Возьмите чайную ложку сбора и залейте стаканом кипятка, дайте смеси настояться 25–30 минут, затем процедите. Доведите объем настоя до полулитра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Минимальный курс лечения 10–12 месяцев.

# Аменорея

## Характеристика заболевания

Аменорея – это состояние, при котором у женщины старше 18 лет нет менструаций более 6 месяцев.

...

*Аменорея может быть первичной, когда менструации отсутствуют у женщины на протяжении всей ее жизни, и вторичной. В последнем случае кровотечения прекращаются после перенесенных инфекций половых органов, при наличии опухолевых процессов в яичниках и матке и т. п.*

Причиной этого недуга могут быть:

- врожденные пороки развития половых органов;
- оперативное вмешательство на матке и яичниках;
- онкология;
- наличие тяжелых хронических заболеваний почек, печени, сердечно-сосудистой системы;
- ослабленное состояние после тяжелых инфекционных болезней;
- развитие заболеваний эндокринной системы и др.

## Рецепты и советы

Путь лечения в каждом конкретном случае должен определять, конечно же, врач. Микрофитотерапия поможет сделать выздоровление более эффективным и быстрым.

**Сбор для нормализации гормональных и обменных процессов в организме**

- *Состав сбора*

1 ст. л. плодов петрушки

1 ст. л. листьев березы

1 ст. л. березовых почек

1 ч. л. травы руты

1 ч. л. измельченной коры крушины

- *Способ приготовления* Травяное сырье хорошо перемешайте и измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом горячей воды, поместите на водяную баню, и держите смесь 15-20 минут. После этого состав оставьте при комнатной температуре до полного остывания, затем процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день утром и вечером на протяжении 10-12 месяцев.

### **Сбор для регуляции менструального цикла**

- *Состав сбора*

1 ст. л. сушеных плодов аронии черноплодной

1 ст. л. травы лапчатки

1 ст. л. листа розмарина

1 ст. л. листа мелиссы

1 ст. л. травы тысячелистника

...

*Арония снижает артериальное давление, поэтому если вы страдаете гипотонией, ее дозу в сборе нужно уменьшить вдвое. Дамам с повышенным и нормальным давлением сбор принесет только пользу.*

- *Способ приготовления*

Травы, листья и плоды измельчите и хорошенько перемешайте. Возьмите столовую ложку сбора, залейте

стаканом кипятка и поместите на медленный огонь. Варите смесь 3-5 минут. Затем снимите с огня, накройте крышкой, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 2-3 часа. Далее отвар процедите и добавьте в него стакан кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Минимальный срок лечения 12 месяцев.

# Кольпит

## Характеристика заболевания

Кольпитом называется воспаление слизистой оболочки влагалища, чаще всего, вследствие инфекции, вызванной трихомонадами, грибами кандиды, вирусами генитального герпеса, цитомегаловирусом, микоплазмами, уреаплазмами, кишечной флорой, условно-патогенными возбудителями (эшерихии, протей, гемофильная вагинальная палочка и др.).

При остром кольпите появляются серозные или гнойные выделения, тяжесть внизу живота, зуд, жжение в области влагалища, а также нередко возникает боль при мочеиспускании.

## Рецепты и советы

Несомненно, только при сочетании с медикаментозным лечением микрофитотерапия будет эффективна при этом заболевании. Травяные отвары и настои при кольпите можно не только пить, но и делать из них спринцевания.

## Противовоспалительный сбор при кольпите

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня аира болотного

1 ст. л. травы тимьяна

1 ст. л. листьев мать-и-мачехи

1 ст. л. травы зверобоя

1 ст. л. листьев крапивы

1 ст. л. коры крушины

- *Способ приготовления* Смешайте и хорошенько измельчите подготовленное травяное сырье. Возьмите столовую ложку сбора и положите его в термос, залейте стаканом кипятка. Оставьте настаиваться смесь на ночь. Утром процедите и доведите его объем до половины литра. Готовый настой храните в

холодильнике не более 3 суток. Его можно использовать для спринцеваний.

- *Назначение*

Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день на протяжении 12-14 месяцев.

Делайте спринцевания 1 раз в день на ночь курсами в 10 дней с перерывом на 1-2 месяца.

**Сбор для спринцеваний при кольпите**

- *Состав сбора*

2 ст. л. листьев ореха

2 ст. л. соцветий ромашки

2 ст. л. коры дуба

1 ст. л. травы душицы

1 ст. л. измельченного корня алтея

1 ст. л. цветков мальвы

1 ст. л. листьев шалфея

1 ст. л. травы подорожника

- *Способ приготовления* Лекарственную траву, цветки, листья и кору измельчите до порошкообразной консистенции. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте в теплом месте на 3-4 часа. Затем смесь процедите и доведите ее объем до литра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Делайте спринцевания 1 раз в день на протяжении 6-8 месяцев.

# Предменструальный синдром

## Характеристика заболевания

Предменструальный синдром (ПМС) – это состояние, которое появляется у многих женщин за 2–10 дней до менструации. При этом часто нарушается настроение и деятельность вегетативной нервной системы, а также наблюдаются сосудистые и метаболические расстройства.

Если проявления ПМС настолько серьезны, что мешают нормально трудиться и отдыхать, недуг нужно лечить, в противном случае все может закончиться ранним климаксом с тяжелым течением.

Причиной этого состояния в какой-то мере является нарушение равновесия между уровнем гормонов прогестерона и эстрогена. Почему оно нарушается, до конца так и не выявлено.

...

*Согласно статистическим данным, ПМС чаще всего развивается у женщин, сделавших аборт, или переболевших тяжелыми инфекционными заболеваниями. Кроме того, недугу подвержены представительницы прекрасного пола, находящиеся в состоянии хронического стресса.*

Итак, этот недуг проявляется нарушениями сна, вялостью, несобранностью, понижением работоспособности, нарушением координации, нервозностью, излишней эмоциональностью, головными

болями, высыпаниями на коже. Нередко при ПМС женщины чувствуют неприятные ощущения в грудных железах, боль в суставах и шее, увеличение аппетита и даже незначительное повышение температуры тела.

### **Рецепты и советы**

Микрофитотерапия является одной из составляющих эффективного лечения ПМС, как дополнительный метод в общем спектре терапевтических приемов по восстановлению гормонального равновесия в организме женщины.

### **Сбор успокаивающий, нормализующий сон**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня валерианы

1 ст. л. цветков ромашки

1 ст. л. цветков пиона

1 ст. л. травы мелиссы

- *Способ приготовления* Подготовленное лекарственное сырье смешайте и хорошенько измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора и залейте половиной литра кипятка. Поместите смесь на водяную баню и держите 30–40 минут. После этого настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды и на ночь. Минимальный курс лечения 10–12 месяцев.

### **Сбор для снятия боли при предменструальном синдроме**

- *Состав сбора*

2 ст. л. цветков ноготков лекарственных

1 ст. л. травы полыни обыкновенной

1 ст. л. травы хвоща полевого

1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного

1 ст. л. травы пустырника сердечного

1 ст. л. цветков ромашки лекарственной

- *Способ приготовления* Траву и цветки смешайте и измельчите при помощи кофемолки. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом кипятка. Поставьте состав на медленный огонь и подержите 5–7 минут. После этого отвар процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день до приема пищи в течение 8–10 месяцев.

...

*Ко мне обратилась соседка с очень деликатной проблемой. Дело в том, что за несколько дней до начала менструации она, по ее словам, превращается в настоящего монстра. Ее раздражает все и вся, приступы агрессии меняются слезами. Мучает бессонница, побаливает низ живота, и набухают груди. Но больше всего, что ее настораживает, так это приступы зверского аппетита. Каждая менструации приносит пару килограмм, от которых приходится потом избавляться. Всякий раз соседка обещает себе не набрасываться на еду, и каждый месяц повторяются приступы обжорства. Для того чтобы нормализовать гормональные процессы в организме я порекомендовала ей попить настой. Уже через три месяца лечения появились положительные результаты. Женщина стала менее агрессивной, перепады настроения стали не такими резкими, прошли боли внизу живота. Приступы обжорства еще остались, но стали не такими сильными.*

## **Сбор для нормализации гормонального сбоя при предменструальном синдроме**

- *Состав сбора*

1 ст. л. цветков бузины черной

1 ст. л. травы зверобоя продырявленного

1 ст. л. травы душицы

1 ч. л. измельченной лимонной корки

...

*Не следует использовать этот сбор при неспецифическом язвенном колите, несахарном диабете, болезни Крона, поскольку он содержит в себе бузину черную.*

- *Способ приготовления*

Травы и цветки смешайте и хорошо измельчите. Всыпьте в термос, залейте стаканом кипятка и оставьте на час. Затем добавьте в термос лимонную корку и оставьте настаиваться еще на час. Далее настой процедите и доведите его объем до половины литра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в сутки натощак на протяжении 8-10 месяцев.

# Эндометрит

## Характеристика заболевания

Эндометритом называется воспаление внутреннего функционального слоя матки. Хроническая форма этого заболевания развивается вследствие неправильного лечения острого эндометрита.

...

*Возникновение эндометрита часто связано с повторными выскабливаниями слизистой оболочки матки по причине кровотечений, остатками шовного материала после кесарева сечения, а также с использованием внутриматочных контрацептивов.*

Основными причинами развития эндометрита считаются осложнения после родов, абортов, внутриматочных процедур, снижение общего иммунитета, а также попадание в полость матки возбудителей эндометрита: стафилококка, стрептококка, кишечной палочки, трихомонады, хламидии, вирусов и других патогенных микроорганизмов.

При остром эндометрите у женщин появляются боли внизу живота, слизистые и гнойные выделения, повышается температура тела, возможны также и маточные кровотечения.

## Рецепты и советы

При лечении эндометрита, как правило, в первую очередь используются антибиотики, дальнейшее

лечение направлено на снятие воспаления, повышение иммунитета.

Микрофитотерапия является прекрасным дополнительным лечебным средством к традиционным приемам и методам, поскольку способствует повышению иммунобиологической сопротивляемости организма, снимает воспаление и болевые ощущения.

### **Сбор противовоспалительный при эндометрите**

- *Состав сбора*

1 ст. л. травы волочника обыкновенного

1 ст. л. цветков гвоздики полевой

1 ст. л. травы омеи белой

1 ст. л. травы лопуха большого

1 ст. л. травы аира болотного

1 ст. л. травы стебелиста мощного

- *Способ приготовления* Подготовленное травяное сырье смешайте и тщательно измельчите. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом горячей воды. Поставьте смесь на слабый огонь, доведите до кипения и варите 5 минут. Затем снимите с огня, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 2-3 часа. По прошествии этого времени отвар процедите и добавьте в него половину литра теплой воды.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день в промежутках между приемами пищи. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

### **Противоопухолевый иммуномодулирующий сбор,**

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы ягудки полевой

1 ст. л. травы гвоздики полевой

1 ст. л. травы крапивы двудомной

1 ст. л. измельченного корня шлемника байкальского

1 ст. л. травы подмаренника цепкого

1 ст. л. измельченного корня окопника  
лекарственного  
1 ст. л. травы земляники лесной

...

*Сбор эффективен при любой форме эндометрита, а также при раковой опухоли эндометрия, не подходит для женщин, которые перенесли оперативное удаление матки.*

- *Способ приготовления*

Измельчите подготовленные травы и корни при помощи кофемолки или мясорубки до состояния порошка. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом горячей воды, оставьте состав водяную баню на 10-15 минут. Затем оставьте при комнатной температуре остужаться. Теплый настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до приема пищи в течение 10-12 месяцев.

**Сбор для лечения эндометрита, осложненного полипами**

- *Состав сбора*

2 ст. л. травы чистотела

1 ст. л. цветков календулы

1 ст. л. травы зверобоя

1 ст. л. травы репешки

- *Способ приготовления* Хорошенько смешайте измельченные травы, возьмите столовую ложку получившегося сбора и залейте его стаканом кипятка. Хорошенько укутайте смесь полотенцем и настаивайте 5-6 часов. Затем состав процедите и доведите его объем до литра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Применяйте в виде спринцеваний 1 раз в день на протяжении 8-10 месяцев.

# Простатит

## Характеристика заболевания

Простатитом называется острое или хроническое воспаление предстательной железы. Нередко причиной заболевания становятся хламидии, трихомонады и другие патогенные микроорганизмы, при этом возникают гормональные и функциональные нарушения. Первыми признаками недуга становятся увеличение количества мочеиспусканий, неполное освобождение мочевого пузыря, а также слабая или прерывистая струя мочи. Далее появляются боль, отдающая в промежность, мочевой пузырь и прямую кишку.

...

*При воспалении и отеке простаты мужчина испытывает постоянное ощущение переполненного мочевого пузыря, поэтому сильно ограничен в передвижениях, то есть он не в состоянии уйти из дома не более чем 15–20 минут.*

Часто острый простатит переходит в хроническую форму, что требует более серьезного и длительного лечения. Если не предпринимать никаких мер по излечению этого недуга, то вероятны такие последствия, как угасание полового влечения, импотенция, сужение мочеиспускательного канала.

## Рецепты и советы

Чем более запущена болезнь, тем меньше возможность полного выздоровления. Немаловажное

значение в преодолении недуга имеет здоровый образ жизни мужчины: правильное питание, физическая нагрузка, использование природной медицины. Микрофитотерапия, применяемая наряду с традиционными методами лечения, способствует улучшению общего состояния больного, избавлению от боли, снятию воспаления.

### **Сбор для снятия болей при простатите**

- *Состав сбора*

2 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного

1 ст. л. травы вереска обыкновенного

1 ст. л. травы грушанки круглолистной

1 ст. л. травы дягиля лекарственного

1 ст. л. листьев фиалки ночной

1 ст. л. травы пырея ползучего

1 ст. л. измельченного корня петрушки огородной

1 ст. л. измельченного корня лакрицы

1 ст. л. цветков ромашки аптечной

- *Способ приготовления* Хорошо смешайте и измельчите подготовленное травянное сырье. Возьмите столовую ложку сбора и залейте половиной литра кипятка. Поместите состав на водяную баню на 30 минут. После этого укутайте и оставьте настаиваться до полного остывания. Далее настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 10-12 месяцев.

### **Сбор для лечения хронического простатита**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев черной смородины

1 ст. л. шишек хмеля

1 ст. л. травы пустырника

1 ст. л. измельченного корня петрушки

1 ст. л. цветков груши обыкновенной

- *Способ приготовления* Лекарственное сырье смешайте и измельчите при помощи кофемолки или мясорубки до состояния порошка. Возьмите столовую ложку получившегося сбора и залейте стаканом кипятка. Смесь хорошенько укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 6 часов в теплом месте. Затем настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день независимо от приема пищи на протяжении 10-12 месяцев.

### **Противовоспалительный сбор для лечения простатита**

- *Состав сбора*

2 ст. л. измельченного корня стальника полевого

1 ст. л. ягод шиповника коричневого

1 ст. л. цветков ромашки аптечной

1 ст. л. цветков календулы

1 ст. л. коры крушины ольховидной

1 ст. л. травы хвоща

1 ст. л. плодов укропа пахучего

1 ст. л. травы мелиссы лекарственной

1 ст. л. цветков бузины черной

1 ч. л. травы грыжника гладкого

1 ч. л. цветков василька синего

- *Способ приготовления* Лекарственные травы, плоды, цветки, корневища смешайте и измельчите в кофемолке до состояния порошка. Столовую ложку подготовленного сбора заварите полулитром кипятка и поместите на медленный огонь. Варите смесь 3-4 минуты, затем оставьте при комнатной температуре до остывания. Настой процедите.

- *Назначение* Принимайте отвар по 1 ч. л. 5-6 раз в день за 20 минут до или через 30 минут после приема пищи на протяжении 10-12 мес.

## **Глава 7 Помощь при расстройствах эндокринной системы**

Нарушения в деятельности эндокринной системы не менее опасны, нежели расстройства в работе сердечно-сосудистой или пищеварительной системы, так как могут привести к развитию тяжелых недугов вроде сахарного диабета, базедовой болезни, потери зрения.

...

*Ученые уверены, что именно от эндокринной (гормональной) системы зависит правильное функционирование всех органов и систем нашего тела.*

Органы эндокринной системы контролируют своевременное поступление в кровь гормонов, которые, в свою очередь, регулируют скорость протекания подавляющего количества химических реакций, кроме того, благодаря гормонам в организме корректируется работа всех систем и органов. При расстройствах работы эндокринной системы нарушается естественный баланс обменных процессов, развиваются различные заболевания.

Очень важно не только своевременно выявить болезнь, но и предпринимать профилактические меры, которые значительно снизят вероятность появления многих болезней.

# Несахарный диабет

## Характеристика заболевания

Несахарный диабет – это заболевание, которое развивается в связи с нарушениями выработки антидиуретического гормона (АДГ) или расстройством деятельности рецептора. АДГ производится гипоталамусом (отделом мозга) и содержится в гипофизе. Выброс гормона действует на почки, которые начинают удерживать воду, соответственно в моче скапливается значительно больше веществ, выводимых из организма.

Недуг может быть двух видов:

- центральный несахарный диабет, когда производится слишком мало АДГ;
- почечный несахарный диабет, когда гормона вырабатывается нужно количество, однако почки не могут реагировать на гормон.

...

*Свое название несахарный диабет получил еще в то время, когда врачи пробовали мочу пациента на вкус, чтобы определить недуг. Если при сахарном диабете она имела сладковатый привкус, то при несахарном напоминала пресную воду.*

И в том, и в другом случае результат один – почки не способны в полной мере справляться со своей работой и удерживать воду. В результате, даже если у больного наблюдается обезвоживание, его почки

продолжают выводить из организма большое количество разбавленной мочи.

Признаками недуга является чрезмерная жажда и повышенное мочеиспускание (полиурия). Кроме того, большие потери влаги нередко становятся причиной появления электролитного дисбаланса, который проявляется в слабости, сонливости, мышечных болях, раздражительности.

### **Рецепты и советы**

При несахарном диабете курс микрофитотерапии назначается в качестве вспомогательной терапии. Она помогает выровнять гормональный фон и благоприятно воздействует на весь организм.

### **Сбор, улучшающий состояние при несахарном диабете**

- *Состав сбора*

2 ст. л. листьев брусники

2 ст. л. измельченного корня одуванчика

1 ст. л. травы льнянки обыкновенной

1 ст. л. соцветий бессмертника

1 ст. л. травы живокости полевой

1 ст. л. почек березы

1 ст. л. цветков ромашки аптечной

1 ст. л. травы вероники лекарственной

1 ст. л. листьев крапивы двудомной

- *Способ приготовления* Травяное сырье смешайте и тщательно измельчите любым доступным для вас способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 3–4 часа в теплом месте. Затем состав процедите, добавьте в него стакан теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 2–3 раза в день до еды на протяжении 12–14 месяцев.

### **Сбор для уменьшения жажды при несахарном диабете**

- *Состав сбора*

1 ст. л. измельченного корня лопуха

1 ст. л. измельченного корня коровяка  
скипетровидного

1 ст. л. измельченного корня аира болотного

- *Способ приготовления* Коренья перемешайте и измельчите при помощи кофемолки или мясорубки. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом кипятка, поставьте на медленный огонь и варите смесь 15-20 минут. Затем дайте составу остыть. Процедите отвар и доведите его объем теплой кипяченой водой до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 8-10 месяцев.

# Сахарный диабет

## Характеристика заболевания

Сахарным диабетом называется заболевание, связанное с расстройством обмена веществ и нарушением деятельности эндокринной системы. У больных наблюдается недостаточная выработка инсулина в организме, что, в свою очередь, не только неблагоприятно отражается на обмене веществ, но и вызывает ряд довольно тяжелых последствий.

Причинами сахарного диабета являются:

- неблагоприятная наследственность;
- постоянное переедание, причем продуктов, состоящих из легкоусвояемых углеводов;
- заболевания поджелудочной железы, как правило, панкреатит.

...

*Развитие сахарного диабета нередко сопровождается гипертонической болезнью. Постоянно повышенное давление связано с сужением сосудов, а это, в свою очередь, приводит к нарушению кровоснабжения поджелудочной железы. В результате деятельность поджелудочной железы нарушается, а производство инсулина уменьшается.*

Иногда сахарный диабет возникает вследствие чрезмерных эмоциональных и физических нагрузок или перенесенных инфекционных заболеваний.

Первыми признаками заболевания являются сильная жажда и обильное выделение мочи. У больного может наблюдаться кожный зуд, обычно в области промежности, а также склонность к гнойничковым заболеваниям кожи.

### **Рецепты и советы**

Микрофитотерапия многосторонне воздействует на организм человека, улучшая общее состояние и самочувствие и продлевая жизнь больного. Природное лечение, тем не менее, является только дополнительной мерой к приемам и методам лечения сахарного диабета традиционной медициной.

### **Сбор для профилактики сахарного диабета**

- *Состав сбора*

1 ст. л. листьев земляники лесной

1 ст. л. створок фасоли

1 ст. л. плодов шиповника

1 ст. л. травы тысячелистника

1 ст. л. листьев крапивы

1 ст. л. листьев черники

1 ст. л. измельченного корня лопуха

1 ст. л. измельченного корня одуванчика

- *Способ приготовления* Смешайте подготовленное лекарственное сырье и хорошо размельчите. Возьмите столовую ложку сбора и залейте стаканом крутого кипятка. Подержите состав на водяной бане 15–20 минут. После этого укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 30–40 мин. Готовый настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 2 раза в день независимо от приема пищи в течение 6–8 месяцев. Затем сделайте перерыв на 2–3 месяца и продолжите лечение.

*У моей тети более четырех лет были проблемы с давлением, которое вдруг резко поднималось до 200. При этом причину так и не удалось выявить, поскольку ЭКГ всегда было в норме. Полгода назад стала хуже себя чувствовать: головокружение, нервозность, снижение зрения, покалывания в пальцах ног и рук. Вскоре она сделала тест на сахар. Врач поставила диагноз - сахарный диабет. Я посоветовала ей наряду с традиционным лечением принимать сбор, способствующий снижению содержания сахара в крови. Через 2 месяца наступило улучшения: головокружения и покалывания прошли. Сахар в крови снизился. Тетя полна оптимизма и планирует продолжать пить травяной настой.*

### **Сбор для снижения содержания сахара в крови**

- *Состав сбора*

2 ст. л. листьев черники обыкновенной

2 ст. л. измельченного корня лопуха

2 ст. л. листьев брусники

1 ст. л. травы зверобоя

1 ст. л. листьев мяты перечной

1 ст. л. листьев ореха грецкого

1 ст. л. почек сирени обыкновенной

1 ст. л. травы сушеницы

1 ст. л. цветков бузины черной

1 ст. л. семян льна

1 ст. л. листьев подорожника большого

- *Способ приготовления* Смешайте все ингредиенты и тщательно измельчите любым доступным для вас

способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на ночь. Затем состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. в теплом виде 3 раза в день за 25–30 мин. до еды на протяжении 10–12 месяцев.

### **Сбор для нормализации обменных процессов при сахарном диабете**

- *Состав сбора*

2 ст. л. листьев черники

1 ст. л. створок фасоли

1 ст. л. измельченного корня аралии маньчжурской

1 ст. л. травы хвоща полевого

1 ст. л. плодов шиповника коричневого

1 ст. л. травы зверобоя

1 ст. л. цветков ромашки

1 ст. л. измельченного корня заманихи высокой

- *Способ приготовления* Смешайте все составляющие сбора и хорошенько измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку полученной смеси, залейте стаканом кипятка, поместите на водяную баню на 50 мин. Затем укутайте отвар полотенцем и оставьте настаиваться на 2–3 часа. Далее смесь процедите и доведите его объем до половины литра. Готовый настой храните в холодильнике в темной бутылке 3 суток.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до приема пищи на протяжении 14–16 месяцев.

# Ожирение

## Характеристика заболевания

Ожирение с каждым годом становится все большей проблемой многих людей. Страдающих ожирением становится больше, хотя огромные суммы денег тратятся на лекарства, вызывающие снижение веса.

...

*Ученые давно доказали, что существенное превышение веса вызывает повышенную заболеваемость и смертность. Именно у полных людей чаще развиваются такие тяжелые недуги, как сахарный диабет II типа, коронарная недостаточность, артериальная гипертония, приступы задержки дыхания (апноэ) во сне, холестериновые камни, остеоартроз и др.*

Причиной ожирения является множество факторов, но на первом месте – это доступность еды. В дикой природе пища добывается с превеликим трудом, и наш организм настроен на то, чтобы как можно эффективнее ее использовать. Поступающую избыточную еду он утилизирует, в результате чего образуются жировые запасы, превышающие все физиологические нормы. Не последнюю роль в это играет и малоподвижный образ жизни современного горожанина.

Часто ожирение развивается с детства, когда родители просто закармливают ребенка вкусными

вещами. В дальнейшем такому человеку намного труднее придерживаться разумного пищевого поведения.

### **Рецепты и советы**

Применять микробиотерапию самостоятельно можно только в том случае, если у вас конституционное ожирение, в других случаях требуется обязательное наблюдение врача. При помощи травяных отваров вы сможете уменьшить аппетит, улучшить обмен веществ, создавать ощущение объемного наполнения пищеварительного тракта. Кроме того, многие растения, применяемые в сборах для лечения ожирения, оказывают мочегонное, желчегонное, слабое слабительное действие и препятствуют всасыванию питательных веществ в желудочно-кишечном тракте.

### **Сбор для профилактики ожирения**

- *Состав сбора*

2 ст. л. измельченной коры крушины

1 ст. л. измельченного корня одуванчика

1 ст. л. листьев мяты перечной

1 ст. л. семян петрушки

1 ст. л. плодов фенхеля

- *Способ приготовления* Растительное сырье перемешайте и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку залейте горячей водой и дайте настояться на водяной бане в течение 15 минут. Остудите и процедите, тщательно отожмите жидкость со жмыха. В полученный отвар добавьте литр теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте полученную смесь по 1 ст. л. за 30 минут до каждого приема пищи в течение 10-12 месяцев.

# Воспалительные заболевания щитовидной железы

## Характеристика заболевания

Воспаление щитовидной железы (тиреоидит) может проходить как в острой, так и в хронической форме, иметь гнойное или негнойное течение. Острые воспаления, как правило, являются осложнением острой или хронической инфекции (тонзиллит, пневмония). Кроме того, острое негнойное воспаление щитовидной железы может возникнуть после травмы, кровоизлияния, облучения. Причины хронического тиреоидита, к сожалению, до конца так и не выявлены. Ученые предполагают, что недуг является результатом перенесенных инфекционных заболеваний и нарушения иммунитета.

...

*Воспалительным, да и любым, заболеваниям щитовидной железы чаще всего подвержены женщины. Возможно, это объясняется тем, что щитовидная железа испытывает большие нагрузки во время беременности. Только через материнский организм плод способен получить йод для производства тиреоидных гормонов. Хотя и нерожавшие женщины часто имеют проблемы, связанные с щитовидкой.*

Острое воспаление проявляется быстро: поднимается температура тела, появляется боль в

области передней поверхности шеи, которая отдает в верхнюю и нижнюю челюсть и в затылок, шейные лимфатические узлы увеличиваются. Хроническое воспаление характеризуется увеличением или уменьшением щитовидной железы, в ней могут появиться узлы. У больного появляется нервозность, повышенная раздражительность, потливость, учащенное сердцебиение. С развитием недуга увеличивается масса тела, кожа становится сухой, волосы ломкими и редкими, нарушаются половые функции.

### **Рецепты и советы**

Курсы микрофитотерапии при воспалительных заболеваниях щитовидной железы имеют вспомогательный характер. Для эффективного лечения требуется помощь традиционной медицины. Микрофитотерапия поможет более быстро восстановить гормональный баланс, снять воспаления, повысить иммунитет.

...

*Моя коллега выросла в, так называемом, уральском соцгородке, который находился рядом с заводом закрытого типа. Часть территории завода располагалась рядом с берегом небольшой речки и лесным массивом. Дети, несмотря на запрещающие знаки, облюбовали это место и часто собирали здесь грибы и ягоды, купались в реке. Именно с этим коллега связывает свои проблемы с щитовидной железой, появившиеся значительно позже. Она долго не обращала внимания на*

*перепады настроения, потливость, сердцебиение. Обратилась к врачу только после того, как почувствовала себя совсем плохо, начались проблемы с менструацией. Выяснилось, что в щитовидной железе образовались узлы и болезнь зашла настолько далеко, что речь уже шла об операции.*

*Я посоветовала коллеге попить настой и из этого же настоя поделывать компрессы. Уже через пару месяцев медикаментозного и микрофитотерапевтического лечения ее состояние значительно улучшилось, узлы уменьшились, менструации восстановились.*

### **Сбор для лечения острого воспаления щитовидной железы**

- *Состав сбора*

- 2 ст. л. сушеной морской капусты
- 1 ст. л. сосновых почек
- 1 ст. л. травы подорожника
- 1 ст. л. перегородок грецких орехов
- 1 ст. л. травы хвоща

- *Способ приготовления* Подготовленное лекарственное сырье смешайте и измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поставьте на медленный огонь на 15 минут. Затем снимите отвар с огня, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 2-3 часа. Настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение*

Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день до еды на протяжении 12-14 мес.

Настой можно использовать для компрессов на область передней поверхности шеи. Возьмите кусок марли, намочите его в настое, положите на область щитовидки, сверху поместите компрессную бумагу и укутайте шею шерстяным шарфом. Делайте компресс 1 раз в день на ночь в течение 12-14 мес.

**Сбор, нормализующий деятельность щитовидной железы**

- *Состав сбора*

1 ст. л. овса

1 ст. л. измельченного корня валерианы

1 ст. л. травы пустырника

1 ст. л. листьев мяты перечной

- *Способ приготовления* Лекарственные травы, корневище измельчите в кофемолке до состояния порошка, добавьте овес и хорошо размешайте. Столовую ложку подготовленного сбора заварите полулитром кипятка и поставьте на слабый огонь. Варите смесь 20-30 минут, затем оставьте при комнатной температуре настаиваться до полного остывания. Настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение*

Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день перед едой на протяжении 12-14 мес.



## Глава 8 Лечение заболеваний органов дыхания

Без дыхания невозможно представить себе нашу жизнь. После того, как оно прекращается, замирает вся сердечная деятельность, организм начинает разрушаться и, прежде всего, нервные клетки.

Наиболее важную роль дыхание играет для растущего организма, поскольку само развитие осуществляется вследствие активного обмена веществ.

...

*По статистике, заболевания органов дыхания являются одной из самых основных причин того, что люди становятся инвалидами и умирают. При этом большую распространенность приобретают неспецифические заболевания легких, в частности бронхиальная астма и хронические бронхиты.*

Именно поэтому очень важно вовремя выявлять болезнь, а также проводить профилактику заболеваний органов дыхания.

# Абсцесс легкого хронический

## Характеристика заболевания

Длительно текущий нагноительный процесс в легких называется абсцесс легкого хронический. Как правило, хронический абсцесс возникает после перенесенного острого нагноительного процесса, который, обычно, оставляет после себя сухую остаточную полость.

Во время болезни обострения сменяются улучшениями и наоборот. Во время ухудшения состояния поднимается температура, отходит значительно больше мокроты, которая часто содержит кровь и обладает зловонным запахом, появляются влажные хрипы, боли в соответствующей половине груди, развивается сильный кашель, наблюдается общая слабость, бессонница, снижение аппетита.

В период улучшений кашель стихает, хотя и не исчезает совсем, мокроты отходит меньше, температура тела спадает, хотя ее небольшое увеличение остается. Остается потливость и одышка во время физической нагрузки. В запущенных случаях могут возникнуть пневмосклероз и ателектаз, характеризующиеся изменениями формы грудной клетки, когда, например, возникает западение ее со стороны больного легкого, втяжение межреберных промежутков.

...

*Одним из постоянных признаков хронического абсцесса являются «барабанные пальцы», когда ногтевые*

*фаланги утолщаются, а ногтевые пластинки деформируются и приобретают вид «часовых стекол». Через 6–12 месяцев после того, как человек избавился от этого недуга, пальцы, как правило, приобретают нормальный вид.*

### **Рецепты и советы**

Микрофитотерапия является дополнительным средством к традиционному лечению, широко применяющему в подобных случаях антибиотики. При помощи трав можно достичь более быстрого и эффективного выздоровления, существенно облегчить состояние больного, поднять иммунитет и способствовать снятию воспаления.

#### **Сбор, улучшающий состояние при абцессе легкого**

##### *Состав*

1 ст. л. листьев полыни горькой

1 ст. л. травы сушеницы болотной

1 ст. л. листьев будры плющевидной

1 ч. л. травы дягиля

##### *• Способ приготовления*

Подготовленные листья и травы смешайте и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку сбора, поместите в термос, залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение ночи.

Далее состав процедите и доведите его объем до половины литра.

*• Назначение* Пейте по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут в течение 14–18 месяцев.

#### **Сбор, восстанавливающий противинфекционный иммунитет**

##### *Состав*

2 ст. л. листьев березы

1 ст. л. травы аниса

1 ст. л. травы мать-и-мачехи  
1 ст. л. листьев подорожника  
1 ст. л. травы арники горной  
1 ст. л. травы крапивы двудомной  
1 ст. л. травы володушки

1 ст. л. травы цетрария исландского

- *Способ приготовления* Листья и траву перемешайте и измельчите любым доступным для вас способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом горячей воды и поместите на водяную баню на 30-40 минут. После этого состав процедите, разбавьте его до полулитра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день независимо от приемов пищи на протяжении 8-10 месяцев.

# Бронхит

## Характеристика заболевания

Бронхитом называется инфекционное заболевание, характеризующееся воспалением бронхов. Эту болезнь могут вызвать:

- болезнетворные бактерии: стафилококки, пневмококки, стрептококки;
- вирусы: грипп, респираторная синцитиальная инфекция, аденовирус, парагрипп и т. п.;
- атипичная флора: хламидии, микоплазмы, занимающие промежуточное положение между вирусами и бактериями.

В очень редких случаях причиной бронхита становится грибковая инфекция.

...

*Нередко во время заболевания происходит сочетание разных возбудителей. Так, например, бронхит может начаться с вирусной инфекции, которая создает благоприятные условия для размножения бактерий. В результате к вирусам присоединяются возбудители бактериальной природы. Именно поэтому в осень и зимой, когда так распространены вирусные инфекции, резко возрастает заболеваемость бронхитом.*

Если болезнь вылечивается в течение трех недель, значит, речь идет об остром бронхите. Хронический

бронхит длится не менее трех месяцев в течение года.

Бронхит всегда начинается с кашля, который может быть сухим и влажным (с отхождением мокроты). Сухой кашель характерен для вирусной или атипичной инфекции, а влажный – для бактериального воспаления. Как правило, сначала у больного появляется сухой кашель, который с развитием болезни переходит во влажный.

При остром течении заболевания наблюдается приступообразный кашель (до головной боли), повышение температуры тела, повышенная потливость, озноб, общая слабость, при тяжелых формах появляется одышка и боли в грудной клетке.

### **Рецепты и советы**

В случае заболевания бронхитом независимо от его формы обязательно требуется медикаментозное лечение. Микрофитотерапия поможет снять воспаление в бронхах, облегчит общее состояние больного и поспособствует оздоровлению всего организма.

### **Сбор противовоспалительный, отхаркивающий**

#### *Состав*

1 ст. л. измельченного корня алтея

1 ст. л. измельченного корня солодки

1 ст. л. травы багульника

1 ст. л. листьев мать-и-мачехи

1 ст. л. травы душицы

1 ст. л. измельченного корня девясила

1 ч. л. почек березы

• *Способ приготовления* Смешайте подготовленное травяное сырье и тщательно измельчите любым доступным для вас способом. Возьмите столовую ложку получившейся смеси, залейте стаканом горячей воды, поставьте на водяную баню и держите 30 минут, при этом часто помешивая. Затем отвар остудите и процедите. Добавьте литр теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте отвар по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды в течение 10-12 месяцев.

### **Сбор для лечения хронического бронхита**

#### *Состав*

- 1 ст. л. плодов аниса
- 1 ст. л. травы багульника
- 1 ст. л. измельченного корня девясила
- 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи
- 1 ст. л. цветков календулы
- 1 ст. л. листьев подорожника
- 1 ст. л. травы фиалки трехцветной
- 1 ч. л. цветков ромашки аптечной
- 1 ч. л. измельченного корня солодки

- *Способ приготовления*

Смешайте травы, цветки, плоды и корни и измельчите при помощи кофемолки или мясорубки. Возьмите столовую ложку получившейся смеси залейте стаканом горячей воды, поставьте на медленный огонь и варите 5-7 минут.

Затем отвар остудите при комнатной температуре и процедите. Доведите объем настоя до половины литра.

- *Назначение* Принимайте отвар по 1 ст. л. 4-5 раз в день независимо от приема пищи в течение 12-14 месяцев.

# Плеврит

## Характеристика заболевания

Плеврой называется тонкая оболочка, которая покрывает все органы в грудной клетке. Ее внутренний (первый) листок обволакивает легкие, а наружный (второй) листок – внутреннюю поверхность грудной клетки и верхнюю часть диафрагмы.

Плеврит – это воспалительный процесс, развивающийся в плевре.

Причиной этого заболевания может стать:

- перенесенная тяжелая пневмония, если ее очаг находился близко от плевры;
- туберкулез;
- опухоли вследствие попадания в плевру опухолевых клеток.

...

*Плевриты могут возникать при тяжелых болезнях сердца, при заболеваниях соединительной ткани, а также стать осложнением травм грудной клетки.*

При сухом плеврите, когда стенки плевры истончаются и перестают вырабатывать достаточное количество слизи, шероховатые листки плевры соприкасаются друг с другом при дыхании, и больной чувствует боль в месте плеврита, у него наблюдается сухой кашель.

При влажном плеврите (экссудативном), когда плевра отекает и листки плевры отделены жидкостью,

сильного кашля и болей не будет, однако состояние человека все равно плохое. Жидкость в плевре не позволяет легкому полностью расправиться при дыхании. В результате наблюдается нехватка кислорода, возникает одышка и слабость.

### **Рецепты и советы**

Лечение плеврита следует непременно производить под наблюдением врача. Микрофитотерапия благоприятно повлияет на общее состояние организма, снимет воспаление, а также поспособствует более эффективному избавлению от проявлений болезни: кашля, боли, одышки.

### **Сбор противовоспалительный при плеврите**

#### *Состав*

- 2 ст. л. плодов аниса
- 2 ст. л. измельченного корня алтея
- 1 ст. л. листьев шалфея
- 1 ст. л. почек березы
- 1 ст. л. измельченного корня девясила
- 1 ст. л. листьев мяты перечной
- 1 ст. л. измельченного корня солодки голой

- *Способ приготовления* Все ингредиенты смешайте и измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку смеси, залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и дайте настояться в течение 5-6 часов. После этого настой процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 4-5 раз в день на протяжении 10-12 месяцев.

### **Сбор для лечения экссудативного плеврита**

#### *Состав*

- 1 ст. л. сока алоэ
- 1 ст. л. почек березы
- 1 ст. л. цветков липы сердцевидной
- 1 ст. л. хвоща

- *Способ приготовления* Подготовленное травяное сырье (кроме сока алоэ) смешайте, измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку смеси. Залейте стаканом горячей воды и нагрейте на водяной бане 20 минут. Затем укутайте полотенцем и дайте настояться 2–3 часа. После этого состав процедите, добавьте в него сок алоэ и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой на протяжении 8–10 месяцев.

### **Сбор, используемый при сухом кашле**

#### *Состав*

2 ст. л. листьев мать-и-мачехи  
2 ст. л. плодов шиповника коричневого  
1 ст. л. измельченного корня солодки голой  
1 ст. л. измельченного корня девясила высокого  
1 ст. л. листьев мяты перечной  
1 ст. л. травы череды трехраздельной  
1 ст. л. измельченного корня аралии маньчжурской  
1 ст. л. цветков бессмертника песчанного  
1 ст. л. соплодий ольхи серой  
1 ст. л. измельченного корня одуванчика лекарственного  
1 ст. л. измельченного корня лопуха большого

#### • *Способ приготовления*

Хорошо смешайте и измельчите подготовленное травяное сырье. Возьмите столовую ложку сбора и залейте половиной литра кипятка. Поместите состав на водяную баню на 25–30 минут. После этого смесь укутайте и оставьте настаиваться на 3–4 часа. Далее настой процедите и доведите его объем до половины литра.

#### • *Назначение*

Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день на протяжении 10–12 месяцев.

# Бронхиальная астма

## Характеристика заболевания

Бронхиальной астмой называется повторяющийся хронический воспалительный процесс в дыхательных путях, который приводит к их чрезмерной активности. При этом нарушается проходимость бронхов.

Причиной появления этого недуга могут стать:

а) факторы, вызывающие гиперактивность бронхиального дерева;

б) факторы, вызывающие его гиперчувствительность.

В первую группу входят аллергены: некоторые продукты, пыль, пыльца, пылевой клещ, ворс одежды и мебели, волосы и кожные выделения человека, плесневые и дрожжевые грибы, а также некоторые лекарства.

Гиперчувствительность бронхов, как правило, появляется вследствие природных условий, многочисленных вирусных заболеваний дыхательных путей, промышленных отходов (соли тяжелых металлов, хлор), чрезмерной физической и эмоциональной нагрузки.

...

*Ученые выяснили, существует определенный тип личности, склонный к бронхиальной астме. Эти люди испытывают постоянное беспокойство, однако отрицают это. Такое поведение нарушает типичный механизм проявления эмоций, беспокойство подавляется или*

*высказывается не полностью. В результате нарастает напряжение, которое неблагоприятно влияет на иммунную систему.*

При бронхиальной астме наблюдается одышка, свистящее дыхание, удушье.

### **Рецепты и советы**

Микрофитотерапия при лечении бронхиальной астмы несет вспомогательный характер. Травяные сборы помогут облегчить проявления болезни, укрепить дыхательную систему в целом.

...

*Ко мне обратилась молодая женщина с просьбой помочь укрепить дыхательную систему. Дело в том, что после родов у нее стало сильно закладывать нос, пропали обоняние и вкусоощущение. Она обратилась к терапевту. После проведенного лечения стало лучше, но ненадолго. Появились приступы удушья, сильный кашель, нос вновь заложило. Врач поставил бронхит. Снова пришлось лечиться. Болезнь вроде отступила, но у моей посетительницы мама долгие годы страдает бронхиальной астмой. Поэтому она боится, что может унаследовать этот недуг. Я посоветовала пить ей свой травяной сбор. Случайно встретив ее через полгода, узнала, что у молодой женщины все прекрасно, болезнь больше не возвращалась.*

## **Сбор, укрепляющий дыхательную систему**

### *Состав*

1 ст. л. травы тимьяна  
1 ст. л. почек сосновых  
1 ст. л. травы солодки  
1 ст. л. плодов фенхеля  
1 ст. л. плодов аниса  
1 ст. л. цветков мать-и-мачехи  
1 ст. л. измельченных ядрышек абрикосовых косточек

### • *Способ приготовления*

Подготовленные ингредиенты соедините, смешайте и хорошенько измельчите при помощи кофемолки. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на ночь в теплом месте.

После этого состав процедите и доведите его объем до половины литра.

• *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 4-6 раз в день. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

## **Сбор для облегчения течения бронхиальной астмы**

### *Состав*

1 ст. л. листьев сирени  
1 ст. л. плодов шиповника  
1 ст. л. травы тысячелистника  
1 ст. л. почек сосновых  
1 ч. л. листьев полыни

### • *Способ приготовления*

Лекарственное сырье смешайте и измельчите, залейте стаканом горячей воды, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и держите 5 минут.

Процедите отвар и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Пейте отвар по 1 ст. л. 3 раза в день.  
Минимальный курс лечения – 10-12 месяцев.

# Пневмония

## Характеристика заболевания

Пневмония – это тяжелое заболевание, при котором развивается воспаление различных структур легкого. Оно может быть как самостоятельным, так и явиться осложнением других заболеваний.

...

*Пневмония опасна и для детей, и для взрослых. Так, на первом году жизни этим недугом страдают 15-20 на 1000 детей, старше 3 лет – 5-6 на 1000 детей, взрослые – 10-13 на 1000 взрослых человек.*

Заболевание может протекать как в острой, так и в хронической форме. В первом случае болезнь полностью излечивается в течение 4 недель. Хроническая пневмония длится более месяца.

Причиной пневмонии считается инфицирование различными микроорганизмами, хотя для многих ученых она так и остается неизвестной.

При пневмонии повышается температура тела от 37.5 °С до 39.5 °С, появляется головная боль, вялость, снижение интереса к жизни, повышенное ночное потоотделение. Сначала возникает сухой кашель, который через 3-4 дня становится влажным. Может появиться боль в груди со стороны пораженного легкого, которая усиливается при вздохе. У больных наблюдаются признаки легочной недостаточности

(одышка, посинение кожных покровов, особенно носогубного треугольника).

### **Рецепты и советы**

Микрофитотерапия помогает облегчить состояние больных пневмонией и является дополнительным средством к традиционному лечению.

### **Сбор очищающий, разжижающий мокроту**

#### *Состав*

- 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи
- 1 ст. л. травы душицы
- 1 ст. л. травы череды трехраздельной
- 1 ст. л. травы ромашки обыкновенной
- 1 ст. л. листьев подорожника большого
- 1 ст. л. травы чистотела
- 1 ст. л. травы зворобоя
- 1 ст. л. травы мяты перечной
- 1 ст. л. листьев смородины черной

- *Способ приготовления* Все растения перемешайте и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поместите на водяную баню на 20 минут, затем состав остудите и процедите. Доведите объем настоя до полулитра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 2–3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

### **Сбор отхаркивающий**

#### *Состав*

- 2 ст. л. травы вероники
- 1 ст. л. цветков коровяка
- 1 ст. л. листьев подорожника
- 1 ст. л. листьев эвкалипта
- 1 ст. л. семян тмина

- *Способ приготовления* Смешайте все составляющие сбора и измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку травяного состава,

заварите стаканом кипятка и прокипятите 5 минут на слабом огне под крышкой. Охладите состав и процедите, разбавьте получившийся отвар половиной литра теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Пейте по 1 ст. л. 5 раз в день в течение 8–10 месяцев.

### **Сбор противовоспалительный при хронической пневмонии**

#### *Состав*

1 ст. л. травы чабреца

1 ст. л. листьев багульника

1 ст. л. мха исландского

1 ст. л. листьев березы

1 ст. л. травы зверобоя

- *Способ приготовления* Травяное сырье смешайте и хорошенько разотрите. Возьмите столовую ложку смеси, заварите стаканом кипятка, поместите на водяную баню на 10 минут. Затем состав охладите и процедите, разбавьте получившийся отвар половиной литра кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день на протяжении 12–14 месяцев.

## Глава 9 Помощь при нервных болезнях

Нервная система – это ведущая физиологическая система нашего организма. Именно она соединяет в единое целое огромное количество клеток, тканей и органов. Если при помощи низшей нервной деятельности регулируются все процессы, происходящие во внутренних органах и системах человека, то высшая нервная деятельность составляет основу психической деятельности человека, но не сводится только к ней. Зачастую многие недуги физического тела возникают именно из-за сильных переживаний, стресса, депрессии.

...

*Изначально врачи выделяли только семь заболеваний: гипертиреоз, язва, ревматоидный артрит, бронхиальная астма, артериальная гипертония, язвенный колит, нейродермит, причина развития которых крылась в психологическом состоянии человека. С годами этот список значительно расширился.*

Заболевания нервной системы, как правило, всегда тяжело переносятся человеком и в большинстве случаев оказываются мало излечимы. Многие из этих заболеваний приводят к инвалидности. Именно поэтому очень важно не только вовремя выявлять и начинать лечение нервных болезней, но и осуществлять

профилактические мероприятия, в частности, вести здоровый образ жизни, повышать в себе стрессоустойчивость, укреплять нервную систему при помощи релаксации и умения правильно реагировать на ситуацию.

# Бессонница

## Характеристика заболевания

Наверное, каждый хоть раз в жизни испытывал сложности с засыпанием или просыпался разбитым и невыспавшимся. Около 40 % людей страдают бессонницей постоянно. Как правило, проблемы со сном носят вторичный характер, то есть они являются признаком какого-либо заболевания, например невроза, хронического алкоголизма и др.

Особое место среди нарушений сна занимает сомнамбулизм (снохождение, лунатизм), который связан с неполным пробуждением. Человек может, не просыпаясь, вставать с постели, ходить, выполнять различные действия.

Причиной бессонницы могут стать:

- нарушение стереотипа сна (ночная работа);
- чрезмерные волнения в дневное время;
- непривычное место ночлега;
- начало какого-нибудь заболевания.

...

*У пожилых и старых людей вследствие физиологических особенностей организма в зрелом возрасте сон может стать поверхностным и коротким.*

## Рецепты и советы

Многие при бессоннице начинают заниматься самолечением и сразу же прибегают к сильным снотворным средствам и не достигают ожидаемого

эффекта. Вялость, подавленное настроение, ухудшение памяти, привыкание к препарату – это только немногие побочные эффекты подобного лечения. Назначить правильное лечение может только специалист. Микрофитотерапия широко применяется при подобного рода проблемах, поскольку действует на организм более мягко, но и более основательно, не имеет побочных эффектов и не вызывает привыкания.

### **Сбор успокаивающий при бессоннице**

#### *Состав*

2 ст. л. листьев березы бородавчатой  
1 ст. л. измельченного корня валерианы  
1 ст. л. травы донника лекарственного  
1 ст. л. травы душицы обыкновенной  
1 ст. л. измельченного корня дягиля лекарственного  
1 ст. л. цветков календулы лекарственной  
1 ч. л. травы зверобоя обыкновенного

- *Способ приготовления* Лекарственное сырье смешайте и измельчите в кофемолке до состояния порошка. Столовую ложку подготовленного сбора заварите полулитром кипятка и поставьте на медленный огонь. Варите смесь 10 минут, затем оставьте при комнатной температуре до остывания. Настой процедите и доведите его объем снова до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день на протяжении 6–8 месяцев.

### **Сбор, улучшающий сон и аппетит при бессоннице**

#### *Состав*

1 ст. л. травы хмеля обыкновенного  
1 ст. л. травы душицы обыкновенной  
1 ст. л. травы мелиссы лекарственной

- *Способ приготовления* Составляющие сбора смешайте и хорошенько измельчите при помощи кофемолки. Возьмите столовую ложку сбора, залейте

стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на ночь. После этого состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день до приема пищи на протяжении 14-16 месяцев.

# Головная боль, мигрень

## Характеристика заболевания

Мигрень – это состояние, при котором возникают приступы сильной головной боли, которая медленно нарастает и продолжается 12–18 часов.

Причины мигрени до конца не выявлены, но считается, что болезнь вызывается периодическим сужением и расширением артерий головного мозга, что в свою очередь влечет за собой отек тканей и даже изменения в мозге. В некоторых случаях можно выявить некоторые моменты, способные спровоцировать приступ мигрени. В роли «провокаторов» чаще всего выступают лекарства, пищевые продукты или стрессовая ситуация.

...

*Раньше мигрень считалась болезнью аристократов, возможно потому, что встречалась она у представителей обеспеченных семей, главным образом у дам высшего света.*

Во время приступа больной чувствует пульсирующую боль, как правило, в одной половине головы, чаще всего в области виска, глазницы или лба. Часто болезненное состояние сопровождается тошнотой, рвотой, непереносимостью яркого света или звуков. После приступа наваливается сонливость.

...

*Каждый третий, страдающий мигренью, рассказывает об ауре – состоянии, предшествующем приступу за 10–30 мин до самого приступа. У многих наблюдается мерцание света в глазах, появляется нечувствительность и частичная временная потеря зрения. Эта форма мигрени получила название – классическая мигрень. При обычной мигрени ауры не наступает.*

Приступы головной боли повторяются обычно через определенные промежутки времени. Бывает, что в месяц насчитывается до 4 приступов мигрени.

### **Рецепты и советы**

Ученые еще не придумали лекарства от мигрени, однако если у вас наблюдаются подобные приступы, все равно необходимо обратиться к врачу и пройти полное обследование, чтобы исключить другие заболевания, например, опухоль головного мозга. Травяные настои эффективны при комплексном лечении мигрени. Микрофитотерапия не только избавит от боли и неприятных ощущений, но и окажет благоприятное воздействие на весь организм.

### **Сбор для лечения мигрени, протекающей на фоне повышенного давления**

#### *Состав*

- 1 ст. л. цветков боярышника
- 1 ст. л. травы омелы белой
- 1 ст. л. травы горца птичьего
- 1 ст. л. травы тысячелистника
- 1 ст. л. травы пастушьей сумки

• *Способ приготовления* Все ингредиенты смешайте и хорошенько разотрите. Возьмите столовую ложку смеси, заварите стаканом кипятка, поместите на водяную баню на 30 минут. Затем смесь настаивайте

25–30 минут. Далее состав охладите и процедите, разбавьте получившийся отвар половиной литра кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день независимо от приема пищи на протяжении 10–12 месяцев.

### **Сбор обезболивающий, общеукрепляющий**

#### *Состав*

1 ст. л. измельченного корня алтея

1 ст. л. листьев березы

1 ст. л. цветков бессмертника

1 ст. л. измельченного корня валерианы

1 ст. л. травы мелиссы

1 ст. л. травы лабазника

1 ст. л. травы репешки

- *Способ приготовления* Травяное сырье смешайте и измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку смеси, заварите стаканом кипятка, укутайте полотенцем и поставьте в теплое место настаиваться на 3–4 часа. Затем состав процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день через 15 минут после еды в течение 12–14 месяцев.

### **Сбор, снимающий спазм сосудов**

#### *Состав*

1 ст. л. цветков ромашки аптечной

1 ст. л. травы душицы

1 ст. л. травы чабреца

1 ч. л. сока золотого уса

- *Способ приготовления* Травы и цветки смешайте и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку смеси, заварите стаканом кипятка, поместите на водяную баню на 10 минут. Затем дайте составу настояться при комнатной температуре до остывания. Настой процедите, разбавьте получившийся отвар

половиной литра кипяченой воды и добавьте сок золотого уса.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день после приема пищи на протяжении 10-12 месяцев.

# Головокружение

## Характеристика заболевания

Ощущение равновесия в нормальном состоянии достигается вследствие сочетания поступающих в кору головного мозга сигналов от вестибулярных, зрительных и проприоцептивных систем. Кора головного мозга, в свою очередь посылает импульсы скелетным и глазным мышцам, благодаря чему реализуется устойчивая поза и нужное положение глазных яблок. В случае нарушения поступления импульсов в кору головного мозга, появляется иллюзорное восприятие вращения окружающих предметов или же своего тела.

Как правило, под головокружением мы ошибочно подразумеваем:

- слабость, ощущение неустойчивости в ногах, тошноту;
- потемнение в глазах после резкого поворота или подъема, с положения сидя или лежа;
- ощущение расстройтва равновесия и шаткой походки;
- пелену перед глазами.

...

*Исследователи называют около 80 причин, вызывающих головокружение. Среди них не последнее место занимают различные заболевания, характеризующиеся как доброкачественным, так и злокачественным течением.*

Одной из самых простых причин головокружения является наличие серной пробки в наружном слуховом проходе. Головокружения могут быть вызваны непривычной зрительной стимуляцией (быстрое движение предметов), патологией глазных мышц, поражением структур вестибулярного аппарата, нервов и сосудов, различных заболеваний головного мозга и др.

### **Рецепты и советы**

Перед началом лечения важно выявить причину головокружения, а качественно сделать это сможет только опытный специалист. Микрофитотерапия является вспомогательным средством при лечении этого недуга.

...

*Моя знакомая долгое время страдала головокружением, которое возникало совершенно внезапно без основательных на то причин. Женщина обратилась к врачу, сделали полное обследование, однако причин ее недуга не нашли. Врачи только разводили руками. Я порекомендовала ей попить свой настой. В результате через несколько месяцев моя знакомая совсем забыла, что такое головокружение.*

### **Сбор для избавления от головокружения**

*Состав*

- 1 ст. л. цветков боярышника
- 1 ст. л. цветков таволги вязолистной
- 1 ст. л. травы пустырника
- 1 ст. л. листьев шиповника

*Настой эффективен при головокружениях, связанных с мозговыми расстройствами. Цветки таволги улучшают кровообращение мозга.*

- *Способ приготовления*

Листья, траву и цветки измельчите и хорошенько перемешайте. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом горячей воды и поместите на водяную баню на 20-30 минут. Затем дайте составу настояться в течение суток. После этого настой процедите, и разбавьте его до полулитра теплой кипяченой водой.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день в течение 10-12 месяцев.

**Сбор общеукрепляющий, успокаивающий**

*Состав*

2 ст. л. измельченного корня пиона уклоняющегося

1 ст. л. листьев мяты

1 ст. л. листьев липы

1 ст. л. цветков боярышника

- *Способ приготовления* Листья, цветки и коренья измельчите и хорошенько перемешайте любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка и поместите на медленный огонь на 5-7 минут. После этого состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 14-16 месяцев.

# Невралгии

## Характеристика заболевания

Невралгия – это приступообразная, сильная боль в зоне определенного нерва. Как и любая другая ткань или орган нашего организма нервы могут воспалиться, подвергнуться травме, остро отреагировать на сильные физические или эмоциональные перегрузки.

...

*Более четверти населения хоть раз в жизни страдали невралгией. В отличие от неврита, когда появляется ноющая долговременная боль, при невралгии боль возникает молниеносно и также быстро проходит, но приступы возвращаются ВНОВЬ И ВНОВЬ.*

Причиной невралгии могут стать:

- инфекционный процесс в области нервного сплетения;
- осложнения травмы;
- механическое сдавливание (грыжа позвоночного диска);
- отравление (тяжелые металлы, алкоголь).

Кроме того возникновению болезни нередко способствуют нарушения гормонального фона, сбои в работе иммунной системы, какие-либо хронические заболевания. В любом случае основной причиной этого недуга является защемление нерва в его канале, который сравнительно узок, и воспаленные ткани на него давят.

Это заболевание сложно распознать, поскольку изменений в стволе и оболочке нерва не происходит. Но во время приступа активируется ряд болезненных точек, по которым и узнают недуг. Кроме того, ткани органов, по которым проходит нерв, могут сменить свою окраску: покраснеть или побледнеть, нередко появляется мышечный спазм. Приступ длится от нескольких секунд до нескольких часов.

### **Рецепты и советы**

Невралгию невозможно вылечить исключительно методами микрофитотерапии, здесь необходимо наблюдение опытного специалиста и медикаментозное, а иногда и оперативное лечение. Однако травы прекрасно показали себя в качестве дополнительного успокаивающего, обезболивающего средства.

### **Сбор для успокоения и снижения повышенной чувствительности**

#### *Состав*

- 1 ст. л. соцветий бессмертника песчаного
- 1 ст. л. почек осоколя
- 1 ст. л. листьев бузины черной
- 1 ст. л. цветков ромашки аптечной
- 1 ст. л. травы тысячелистника
- 1 ст. л. травы агавы американской
- 1 ст. л. почек березовых
- 1 ст. л. травы тимьяна обыкновенного

- *Способ приготовления* Лекарственные травы, почки и цветки смешайте и измельчите любым доступным способом до состояния порошка. Столовую ложку подготовленного сбора заварите стаканом кипятка и поместите на медленный огонь. Варите смесь 3-4 минуты, затем оставьте при комнатной температуре настаиваться до остывания. Настой процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день независимо от приема пищи. Минимальный курс

лечения 10 месяцев.

### **Сбор для снятия болей и воспалений**

#### *Состав*

1 ст. л. почек осокоря

1 ст. л. соцветий бессмертника песчаного

1 ст. л. травы золототысячника

1 ст. л. травы плауна булавовидного

1 ст. л. травы полыни цитварной

1 ст. л. коры осины

#### *• Способ приготовления*

Подготовленное лекарственное сырье смешайте и измельчите в кофемолке до состояния порошка. Столовую ложку получившегося сбора заварите полулитром кипятка и поместите на медленный огонь. Варите смесь 10 минут, затем укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 30-40 минут. Настой процедите.

#### *• Назначение*

Принимайте по 1 ч. л. 3-4 раза в день на протяжении 10-12 месяцев.



# Неврит

## **Характеристика заболевания**

Невритом называется воспалительное или дистрофическое состояние одного из периферических нервов. Чаще всего под удар попадает лицевой нерв. При неврите лицевого нерва у больного наступает внезапный односторонний паралич и парез мимических мышц. Причиной заболевания может стать травма, вирусная инфекция, отравление, витаминная недостаточность и др. Заболеванию предшествует, как правило, переохлаждение, которое вызывает спазм сосудов в заушной области, питающих нерв. Расстройство нормального кровообращения влечет за собой отек и застревание нерва в стенках костного канала, что в свою очередь способствует развитию паралича мимических мышц.

Заболевание проявляется болью в заушной области, односторонним параличом мимической мускулатуры, опускание угла рта, обездвиженностью лица на больной стороне, смазанной речью. Иногда у больного пропадет слезоотделение и вкус на пораженной стороне.

## **Рецепты и советы**

Это заболевание требует немедленного медикаментозного лечения, поэтому при первых признаках необходимо срочно обратиться к врачу. Своевременное лечение позволяет достичь полного выздоровления в течение нескольких недель. Если обратиться к врачу на 3-4 день заболевания, то паралич мимических мышц может остаться навсегда. Микрофитотерапия поможет сделать лечение более эффективным, а выздоровление – быстрым. Для составления сборов от этого недуга берутся противовоспалительные, местноанестезирующие,

успокаивающие, отвлекающие и регенерирующие растения.

### **Сбор обезболивающий, успокаивающий при неврите**

#### *Состав*

- 1 ст. л. травы верблюжьей колючки
- 1 ст. л. травы фиалки
- 1 ст. л. цветков календулы
- 1 ст. л. цветков бузины черной
- 1 ст. л. травы золототысячника

#### *• Способ приготовления*

Все ингредиенты смешайте и тщательно измельчите. Возьмите столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 2–3 часа.

После этого состав процедите и добавьте в его стакан теплой кипяченой воды.

*• Назначение* Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день до еды на протяжении 12–14 месяцев.

### **Противовоспалительный сбор при неврите**

#### *Состав*

- 1 ст. л. плодов барбариса обыкновенного
- 1 ст. л. листьев ежевики сизой
- 1 ст. л. травы лаванды настоящей
- 1 ст. л. листьев подорожника большого
- 1 ст. л. измельченного корня одуванчика лекарственного
- 1 ст. л. травы чистотела большого
- 1 ст. л. листьев эвкалипта шаровидного

*• Способ приготовления* Подготовленное лекарственное сырье смешайте и хорошенько измельчите. Возьмите столовую ложку сбора, поместите в термос, залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение ночи. Далее состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте состав по 1 ст. л. 4 раза в день через 20–30 минут после еды.

### **Сбор при неврите зрительного нерва**

#### *Состав*

1 ст. л. цветков календулы

1 ст. л. листьев черники

1 ст. л. травы зверобоя

1 ст. л. листьев подорожника

- *Способ приготовления* Травы смешайте и измельчите любым доступным способом. Возьмите столовую ложку сбора, положите в термос, залейте половиной литра кипятка и дайте настояться в течение 7–8 часов. Далее смесь процедите. Остатки настоя можно использовать для примочек на глаза.

#### • *Назначение*

Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день на протяжении 10–12 месяцев.

Делайте примочки на глаза 1 раз в день на ночь курсами в 10 дней с перерывом в 2 месяца.

# Инсульт

## Характеристика заболевания

Инсульт представляет собой целый комплекс расстройств с единым механизмом развития – острой сосудистой патологией мозга. При этом неожиданно исчезают или нарушаются мозговые функции.

Клетки нашего мозга невероятно чувствительны к недостатку кислорода и питательных веществ. Когда снабжение кислородом заканчивается, они быстро погибают. Именно поэтому весь мозг пронизан большой сетью мозговых артерий, которые и осуществляют питание и газообмен в мозговых структурах. Закупорка или разрыв такого сосуда приводит к инсульту – гибели одного из участков головного мозга.

...

*Инсульт – это опасное сосудистое поражение центральной нервной системы, развивающееся вследствие накапливающихся изменений в сосудах. Этот недуг чаще всего возникает у людей старше 45 лет.*

Причинами инсульта являются:

- пожилой возраст;
- мужской пол (50–80 лет);
- лишний вес;
- малоподвижный образ жизни;
- чрезмерное увлечение солью, алкоголем, психостимуляторами (амфетамины, кокаин и т. п.);
- сахарный диабет;

- ишемическая болезнь сердца, сопровождающаяся атеросклерозом сосудов;
- курение;
- постоянное переохлаждение;
- наследственность;
- повышенное давление;
- нарушение системы свертывания крови;
- опухоль мозга и др.

На начальных стадиях инсульт проявляется внезапным онемением или слабостью лица, руки или ноги, затруднением артикуляции или восприятием речи, ухудшением зрения, мгновенным нарушением координации движений, резкой головной болью и головокружением.

### **Рецепты и советы**

Инсульт не лечится в домашних условиях. Только своевременное обращение к врачу способствует выздоровлению. Микрофитотерапия при этом заболевании применяется, как правило, в качестве обезболивающего, восстанавливающего или профилактического средства.

### **Сбор, восстанавливающий после инсульта**

#### *Состав*

- 1 ст. л. травы хвоща
- 1 ст. л. коры крушины
- 1 ст. л. травы пустырника
- 1 ст. л. цветков боярышника
- 1 ст. л. листьев омелы белой
- 1 ст. л. травы мяты перечной

• *Способ приготовления* Подготовленное лекарственное сырье смешайте и измельчите при помощи кофемолки или мясорубки. Возьмите столовую ложку сбора, залейте половиной литра кипятка и поставьте на медленный огонь. Варите смесь 10-15 минут, затем укутайте и дайте настояться в течение

получаса. Далее настой процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 10-12 месяцев.

### **Сбор укрепляющий**

*Состав*

1 ст. л. плодов шиповника

1 ст. л. травы тысячелистника

1 ст. л. травы омелы

- *Способ приготовления* Плоды и травы смешайте, хорошенько измельчите до состояния порошка. Возьмите столовую ложку смеси и залейте ее стаканом кипятка. Укутайте состав полотенцем и оставьте настаиваться на ночь в теплом месте. После этого настой процедите и добавьте в него стакан теплой кипяченой воды.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день на протяжении 14-18 месяцев.

...

*Мой друг перенес геморрагический инсульт в 65 лет, чуть не погиб, несколько дней находился на грани жизни и смерти. Но выжил. Однако последствия болезни были очень тяжелыми: он никого не узнавал, не мог говорить и двигаться. Врачи в этой ситуации не могли гарантировать даже частичного восстановления. Я посоветовала жене друга, наряду с медицинскими препаратами и физиопроцедурами, давать травяной настой. Уже через три месяца мы увидели первые сдвиги. Мужчина очень медленно,*

*но верно пошел на поправку. Он стал узнавать жену, зашевелил правой рукой. Он еще не владел артикуляцией, а соответственно не мог говорить, но уже понимал обращенную речь и мог в ответ кивнуть. Через год мой друг частично восстановился. Он уже уверенно сидел в кровати. Достаточно хорошо владел правой рукой, мог говорить, хотя и невнятно. Но самое главное, он был оптимистично настроен, и надеялся, что сможет встать на ноги.*

### **Сбор для более эффективного преодоления последствий инсульта**

#### *Состав*

1 ст. л. листьев мяты перечной

1 ст. л. соцветий арники

1 ст. л. травы донника

1 ст. л. травы полыни горькой

1 ст. л. плодов шиповника

- *Способ приготовления* Хорошо смешайте и измельчите подготовленное травяное сырье. Возьмите столовую ложку сбора и залейте половиной литра кипятка. Поместите состав на водяную баню на 10 минут. После этого укутайте и оставьте настаиваться до полного остывания. Далее настой процедите.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день натощак за 30 минут до приема пищи на протяжении 12-18 месяцев.

# Рассеянный склероз

## Характеристика заболевания

Рассеянный склероз представляет собой тяжелое заболевание, характеризующееся многочисленными очагами поражений нашей нервной системы. Если через 15 лет после обнаружения первых симптомов недуга человек не становится инвалидом, то течение рассеянного склероза считается доброкачественным. Злокачественная форма склероза отличается быстрым прогрессированием. Человек может «сгореть» за 3-6 месяцев.

...

*В последнее время рассеянный склероз считается одной из болезней цивилизации, поскольку количество заболеваний им приближается по частоте к онкологии. Этот недуг поражает преимущественно молодых людей (15-40 лет) и может развиваться в течение 30 и более лет.*

Причина возникновения рассеянного склероза пока еще не выявлена. Некоторые ученые склоняются к мысли, что к болезни приводит совокупное действие генетических и внешних факторов.

На ранних стадиях заболевания у человека наблюдается повышенная утомляемость, нарушение равновесия, расстройство чувствительности (температурной, тактильной и др.), снижение остроты зрения. Часто эти симптомы появляются во время

вирусного заболевания или существенного перегрева организма. С развитием болезни у человека возникает выборочная утомляемость конечностей, головокружения, двоение в глазах, нарушения речи, расстройства глотания, мочеиспускания и опорожнения кишечника.

### **Рецепты и советы**

Рассеянный склероз требует серьезного медицинского лечения, которое способствует замедлению развития болезни. Микрофитотерапия поможет облегчить состояние больного, укрепить его нервную систему.

### **Сбор для восстановления нервных клеток**

#### *Состав*

1 ст. л. измельченного корня валерианы  
1 ст. л. листьев мяты  
1 ст. л. травы душицы  
1 ст. л. измельченного корня пиона уклонистого  
1 ст. л. травы мелиссы

- *Способ приготовления* Лекарственные травы, корневище и листья измельчите в кофемолке до состояния порошка. Столовую ложку подготовленного сбора заварите полулитром кипятка и поставьте на слабый огонь. Варите смесь 10 минут, затем оставьте при комнатной температуре настаиваться на 2-3 часа. Настой процедите.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день независимо от приема пищи. Минимальный курс лечения 12 месяцев.

### **Сбор для укрепления нервной системы**

#### *Состав*

1 ст. л. измельченного корня аралии манжурской  
1 ст. л. измельченного корня заманихи высокой  
1 ст. л. плодов лимонника китайского  
1 ст. л. измельченного корня валерианы

- *Способ приготовления* Коренья и плоды смешайте, измельчите любым доступным способом до состояния порошка. Столовую ложку подготовленного сбора заварите полулитром кипятка и поставьте на водяную баню на 20-30 минут, затем оставьте настаиваться до полного остывания. Состав процедите и доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 10-12 месяцев.

### **Сбор для облегчения состояния при рассеянном склерозе**

#### *Состав*

1 ст. л. травы мелиссы

1 ст. л. листьев мяты

1 ст. л. травы солодки

1 ст. л. листьев крапивы

1 ст. л. травы омелы

- *Способ приготовления* Травы и листья смешайте и измельчите. Возьмите столовую ложку сбора и заварите стаканом кипятка. Укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на ночь. Затем сбор процедите, доведите его объем до половины литра.

- *Назначение* Принимайте по 1 ст. л. 4-5 раз в день независимо от приема пищи. Минимальный срок лечения 12 месяцев.

## Заключение

Мы поговорили с вами об одном из наиболее эффективных методов оздоровления, лечения и профилактики многих заболеваний, в частности их хронических форм, вследствие повышения внутренних резервов организма. Даже в самых тяжелых случаях микрофитотерапия в сочетании с медикаментозным лечением оказывает благоприятное воздействие на наше физическое и эмоциональное состояние. Очень важно набраться терпения и действовать.

Не ждите моментального эффекта, чтобы запустились и стали бороться с недугом наши внутренние силы, требуется время. Главное, поддерживать в себе оптимистичный настрой и верить в свое выздоровление, даже в случае, когда результаты значительно расходятся с нашими ожиданиями. Всегда помните, что наш организм, являясь частью самой природы, обязательно откликнется на прием травяных настоев, и вы почувствуете облегчение или навсегда избавитесь от недуга, как большинство моих родных и знакомых.

Если вам не подходит, не приносит положительных результатов в течение года-полутора один настой, обязательно попробуйте использовать другой сбор. Не отчаивайтесь, и вы наверняка найдете свой путь к выздоровлению! Будьте здоровы!

