

**И. П. НЕУМЫВАКИН**

# **КРАПИВА**

**МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ**





**И. П. Неумывакин**

# **КРАПИВА**

**МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

**Неумывакин И. П.**  
Крапива. Мифы и реальность.

Очередная книга профессора И. П. Неумывакина посвящена лечебным возможностям крапивы — растения широко распространенного и всем доступного. В комплексе с разработанной автором системой оздоровления организма, активизации его внутренних ресурсов на борьбу с болезнями и защиту от них, лечебное применение крапивы поможет справиться со многими недугами. В книге приводятся рецепты лечения заболеваний, а также рецепты приготовления оздоровительных чаев и диетических блюд с крапивой.

Для широкого круга читателей.

## ВВЕДЕНИЕ

Я уже неоднократно говорил в своих книгах, что Природа, будучи неизмеримо мудрой, предусмотрела большой запас прочности, создавая живой организм. Она же щедро снабдила мир всем необходимым для жизни — жизни в любом ее проявлении. И даже когда мы ведем себя неразумно, бездарно растрачивая свои жизненные силы и здоровье, даже тогда Природа приходит нам на помощь, предлагая самые чистые, самые верные лекарства, в частности, растения. Однако не впадайте в иллюзию, что есть в мире средство, которое спасет вас от вас самих. Как бы эффективно ни действовали травы, борясь с болезнью, они не в состоянии преодолеть многолетние отклонения от нормы в режиме, в образе вашей жизни. Исподволь накапливаясь, проблемы и проблемки в состоянии вашего здоровья в целом в один прекрасный день разразятся неизбежным кризисом, преодолеть который одним или даже несколькими конкретными средствами практически невозможно. Когда подобное происходит, скажем, в стране, государстве, все понимают — нужно менять систему. Когда же речь идет о жизнеспособности самого главного государства вашей жизни — вашего собственного

организма, понимание причин зла почему-то отказывает. Что только не придумывают себе в оправдание люди, стараясь уверить себя, что эта ситуация — внешняя, что она им неподконтрольна. Обстоятельства, недостаток средств, занятость, ежедневные тревоги, политическая нестабильность, озоновые дыры, больная экология — все идет в ход, когда нужно доказать одно: я не виноват! Ходят такие страдальцы по свету, судьбу мыкают. И ведь правда, им плохо, тяжело жить на этом свете! Но поймите же вы, дорогие мои, вы сами загнали себя в угол и стоите там, уткнувшись носом в стену, когда за плечами у вас целый мир, хоть и покалеченный цивилизацией, но все еще богатый, прекрасный мир. И именно от вас, в первую очередь, зависит, живете вы в этом мире или прозябаете.

Нужно ли без конца повторять то, что уже давно стало очевидным фактом — нет одной какой-то конкретной болезни в конкретном органе, есть нездоровье всего организма, вызванное, прежде всего, нездоровым образом жизни. Вы обратили внимание, что никто сегодня так не озабочен своим здоровьем, как так называемая финансовая элита. Учитывая, что об образе жизни богатых мы слышим сегодня из телевизора практически ежедневно, любой скажет, что их волнует по части здоровья больше всего: здоровое питание, жизнь на природе, где чище воздух, регулярные физические нагрузки в различных спортивных клубах, бассейнах, а уж потом целевое медицинское обслуживание. Есть о чем задуматься, не правда ли? Кто-то скажет: да, но ведь у них на все это есть деньги!

Знаете, я ведь и сам прожил не настолько обеспеченную жизнь. Я прекрасно понимаю это

раздражение задавленных нуждой людей, вынужденных не в фешенебельных медицинских центрах консультироваться, а в серых районных поликлиниках сидеть километровые очереди к средненьким специалистам, которые и сами не менее несчастны, чем их пациенты. Теперь это унижение в очереди за так называемыми бесплатными лекарствами в аптеках. А что вокруг? Беспросветный отстойный поток негативной информации разрушительной силы, который неудержимо льется с экранов телевизоров, страниц периодики, разрушающиеся дома (весь ремонт за счет жильцов, ведь «финансирования недостаточно!»), ржавеющие трубы, по которым в квартиры течет неживая вода, изобилие суррогатных продуктов в магазинах, вездесущая реклама, навязывающая стереотипы чужой жизни...

Но разве куплены уже все леса и поля, разве куплен воздух, небо, солнце? Кто мешает вам выйти на рассвете из дома и сделать десяток несложных упражнений у какой-нибудь березки в ближайшем скверике, а потом вернуться домой, принять душ с холодным обливанием в конце, приготовить себе здоровый и сытный завтрак из натуральных продуктов, с хорошим настроением заняться дневными заботами, периодически делая опять же небольшие физические разминки, особенно если у вас сидячая или малоподвижная работа, а вечером вновь выйти и немного пройтись или пробежаться перед сном, не перегружая себя после шести-семи часов пищей... Так ли уж нужны вам тренажерные залы? А что касается средств, то разве вы не замечали, что дороже всего стоят как раз синтетические продукты и лекарства, к тому же львиная доля цены импортных лекарств вообще обусловлена не их

оригинальностью и эффективностью, а торговой маркой производителя, то есть, покупая их, вы, в основном, платите за имя.

В своей книге «Пути избавления от болезней» я много рассказывал о людях, кардинально изменивших свою жизнь, состояние своего здоровья собственными усилиями — своей волей, своей верой в себя, а не в заморского дядюшку с мешком таблеток. Среди этих людей, например, выдающихся результатов достигла Ольга Федоровна Жерлыгина, которая начала заниматься физкультурой 10 лет назад, когда ей было 75 лет. Ольга Федоровна была больна диабетом, отягощенным гипертонией, плохим зрением, на ногах у нее были язвы. Болезнь ее традиционному медикаментозному лечению уже не поддавалась. В начале занятий она и бегать-то не могла. Однако физические упражнения, направленные на развитие капиллярной системы, привели к восстановлению работоспособности, исчезновению язв, полной нормализации уровня глюкозы в крови и давления. Зрение у Ольги Федоровны восстановилось: без очков она способна читать газету и вдевать нитку в иголку. Начав с 15 приседаний с отклонением назад (а это самый безопасный способ включения в работу крупнейших мышц и, следовательно, обеспечения больших затрат энергии, после чего сахар в крови просто «тает»), она сегодня выполняет это упражнение 500 раз! Как вы думаете, богаче ли Ольга Федоровна миллионов других своих сограждан? Я вам скажу: да, неизмеримо богаче! Только не деньгами, а своим бесценным опытом оздоровления, своей волей к полноценной жизни, своим нежеланием сдаваться обстоятельствам. Быть может, вы думаете,

что ей в упражнениях помогли хитроумные тренажеры? Свои 500 приседаний Ольга Федоровна делает, ухватившись за ствол самой обыкновенной березки. Вернее, нет, необыкновенной березки, ибо именно этот «тренажер» вернул Жерлыгину к жизни.

Что я хочу сказать? То, что говорил неоднократно. Все средства хороши для избавления от болезней, но лучше всего — природные, взять хоть крапиву, о которой пойдет речь в этой книге. И все природные средства — истинный родник здоровья, но русло его — вы сами: куда себя поведете, там и окажетесь.



## Глава 1

### ОГОНЬ-ТРАВА

Крапива — растение, используемое человеком с древности. Кому-то покажется странным, но долгое время крапива у разных народов пользовалась известностью как... прядильное растение и даже специально выращивалась на полях. Действительно, из крапивы получали волокно для выработки тканей. По одной из версий, кстати, русское название крапивы происходит от древнерусского слова «коприна», что значит «шелк».

Вы наверняка знаете, что именно из крапивы должна была сделать спасительные рубашки для своих братьев принцесса Эльза в известной сказке Андерсена «Дикие лебеди». Помните, как велела ей действовать фея: «Видишь, у меня в руках крапива? Такая крапива растет здесь возле пещеры, и только она, да еще та крапива, что растет на кладбищах, может тебе пригодиться; заметь же ее! Ты нарвешь этой крапивы, хотя твои руки покроются волдырями от ожогов; потом разомнешь ее ногами, ссучишь из полученного волокна крепкие нити, затем сплетишь из них одиннадцать рубашек-панцирей с длинными рукавами и набросишь их на лебедей; тогда колдовство исчезнет».

К слову сказать, то, что крапива в этой сказке лишает колдовство силы, тоже не случайно. Например,

у русского народа крапива была известна как верное средство против нечистой силы — ведьм и русалок. На Ивана Купала пучки крапивы вешали по хлевам. Считалось, что ведьмы и русалки, как и другая нечисть, крапивы боятся не меньше, чем осины. Воскресенье, следующее за Троициным днем и предшествующее Петрову посту, называют «Русальным заговеньем», или «Крапивным заговеньем». И в этот день для защиты от русалок принято было стегать друг друга крапивой.

Знахари и колдуны издавна использовали крапиву для снятия сглаза и порчи с младенцев. Для этого три стебелька крапивы держали в воде три часа, потом эту воду трижды сливали через решето и, смочив в ней руки, трижды обтирали влажными ладонями малыша по направлению от макушки к ногам, повторяя: «Откуда пришло, туда и ушло».

Считалось также, что человек, который носит на себе крапиву, становится храбрым, решительным и что это растение не только бережет воина в бою, но и приносит победу.

С древности славилась крапива и как ценное пищевое растение. И слава эта вполне заслужена. Молоденькие зеленые побеги крапивы богаты органическими кислотами, микроэлементами, танинами, фитонцидами. В ней есть и особые вещества, стимулирующие желудочную и кишечную секрецию, рост, а также активизирующие деятельность гормонов. Кроме того, крапива — великолепный источник витаминов. В ней, в частности, содержатся бета-каротин, или провитамин А, и витамин С. Есть в крапиве двудомной и витамин К, который, собственно, и обеспечивает растению кровоостанавливающие свойства, широко применяемые

в медицинской практике. Две тысячи лет назад римский поэт Овидий рекомендовал в своих трактатах крапиву в качестве основного компонента для приготовления эликсира любви. Удивительная же способность крапивы «пробуждать страсть» — от витамина Е, которым она богата.

С точки зрения ботаники, крапива — это многолетнее травянистое растение, местные названия которого отражают самую приметную особенность крапивы, ее жгучесть — жалюга, жгучка, жигалка, костырка, спорекуша, стреканка. Впрочем, ту же особенность подчеркивает и латинское название крапивы двудомной — *Urtica dioica*, где *urtica* происходит от латинского слова *urere* — жечь. Растение принадлежит к семейству крапивных. Корневище у крапивы ползучее, ветвистое. Стебли прямостоячие, четырехгранные, неветвистые, покрытые, как и листья, длинными жгучими и короткими простыми волосками. Некоторые экземпляры могут достигать метровой высоты.

Листья у крапивы супротивные, яйцевидные или яйцевидно-эллиптические, зубчатые или пильчатые, черешковые. Цветки собраны в соцветия, расположенные в пазухах листьев.

Двудомной наша крапива называется потому, что плодоносят не все ее растения. Если вы присмотритесь к цветущей крапиве, увидите, что висящие из пазух листьев хвостики соцветий не одинаковы, одни из них тоньше, желтоватые и пылят при прикосновении — это мужские соцветия. В мужских цветках есть очень интересное приспособление для разбрасывания пыльцы: в бутоне тычинки загнуты внутрь, как часовая пружинка. При открывании бутона тычинки распрямляются и с силой



выбрасывают пыльцу в воздух, где она разносится ветром. Женские соцветия более плотные, зеленые. При созревании они высыпают большое количество очень мелких семян. Наверное, поэтому крапивным семенем на Руси в старину называли всякую мелюзгу.

Крапива широко распространена в европейской части нашей страны, на Кавказе, в Сибири, реже — в Восточной Сибири, Средней Азии, на Дальнем Востоке, а также в Западной Европе, Северной и Южной Америке, Австралии. Растет она по берегам рек, у канав, в заболоченных лесах, на низинных болотах, на богатых, сырых почвах, как сорняк в садах, огородах, на пустырях, возле жилищ. Предпочитает рыхлые, достаточно увлажненные богатые почвы.

Многим интересно, за счет чего крапива жжется. Это действительно любопытный природный феномен. Жгучий волосок крапивы имеет вид медицинской ампулы, установленной в «подстаканник» из мелких клеток. Сама «ампула» — это очень крупная (волосок виден невооруженным глазом) клетка, у которой тонкий верхний конец пропитан солями кремния. На самом кончике клетки оболочка совсем тонкая, и на ней даже имеется своеобразный «надрез», похожий на тот, который мы делаем на ампуле, когда собираемся ее вскрыть. При малейшем прикосновении круглая головка волоска обламывается и острые края волоска прокалывают кожу, при этом в ранку выливается все содержимое клетки-«ампулы». Так срабатывает однократный крапивный шприц.

На 1 мг веса крапивы приходится до 109 стрекательных клеток. В их соке содержится гистамин,

вызывающий воспаление тканей, холин и едкая муравьиная кислота. Ожог обыкновенной крапивы малопривычен, но по крайней мере не опасен для жизни. Ожоги же тропических родственников нашей крапивы иногда приводят к тяжелым последствиям.

Интересен следующий факт. Люди давно подметили, что там, где растет крапива, — плодородная здоровая почва, на которой прекрасно растут все культуры, в том числе и декоративные. Разлагаясь, листья, стебли и корни крапивы образуют нейтральный тонкий гумус. Кроме того, рядом с крапивой или после нее растения весьма устойчивы к болезням. А многие душистые растения под ее благотворным влиянием усиливают аромат (например, мята чуть ли не вдвое), привлекающий полезных насекомых, опыляющих и уничтожающих вредителей.

По содержанию азота и углерода свежая крапива сопоставима с мочой, костной и кровяной мукой, превосходит птичий, свиной и подстилочный коровий навоз, скошенную траву, солому и торф. Крапива богата микроэлементами, в первую очередь железом. Даже небольшое количество листьев крапивы значительно улучшает качество компоста. Качественный же компост не только повышает урожай: овощи и фрукты, выращенные на нем, хорошо хранятся, кроме того, удастся выявить тонкие нюансы вкуса, аромата, окраски и даже послевкусия плодов, неразличимые в обычных условиях.

Садоводы давно придумали способ применять настой крапивы как жидкое удобрение. Весной и летом до образования семян растения собирают, используя часть в свежем виде, а остальную высушивая для

заготовки впрок. Измельченной крапивой на половину объема заполняют полиэтиленовые или деревянные (но не металлические) емкости, заливают водой до уровня на 10 см ниже верхнего края посуды, укрывают и ставят подальше от жилья (при брожении выделяется неприятный запах). Через две недели настой темного цвета для внекорневой подкормки разбавляют в соотношении 1:20 и опрыскивают растения, для полива под корень — соотношение 1:10. Крапивный настой способствует росту и развитию большинства растений. Но есть и исключения: чеснок, лук, бобы и горох не любят крапиву.

Для защиты от тли, численность которой резко возрастает в засушливое лето, используют свежие листья крапивы (1–2 кг на ведро воды) — их настаивают сутки, после чего неразведенным настоем обрабатывают пораженные растения — тля гибнет от воздействия муравьиной кислоты, содержащейся в жгучих волосках крапивы. Известно, что опрыскивание томатов перебродившим настоем крапивы (1 кг на ведро воды) предотвращает вспышку фитофторы.

Даже неокультуренные, заброшенные почвы крапива способна превратить в пригодные для посевов.

Кроме крупной крапивы двудомной, на сорных местах, около жилья, по огородам и пустырям можно довольно часто встретить и некоторые другие виды.

**Крапива жгучая** — однолетнее растение сравнительно небольшой высоты, от 15 до 60 см. У нее тычиночные и пестичные соцветия собраны на одном растении, колоски короче черешков листьев, плотные,



почти яйцевидные. Листья яйцевидные или эллиптические, значительно меньше, чем у двудомной крапивы, с пильчатым краем. Если у двудомной крапивы зубец на конце листа гораздо крупнее боковых, то у этого вида — равен им или даже меньше. Стебель жгучей крапивы обычно сильно ветвится, чем она также отличается от двудомной. Волоски у этой крапивы только жгучие, поэтому они расположены реже, чем у двудомной, у которой помимо жгучих есть и обыкновенные волоски. Будучи однолетником, эта крапива появляется позже двудомной, заметной она становится только в июле, растет до поздней осени. Медики считают ее примесью к двудомной крапиве. Правда, она не содержит витамина К и соответственно не обладает кровоостанавливающим действием. Другие же витамины — А, С, В — в ней есть. Ее вполне можно использовать так же, как и двудомную крапиву: варить, тушить, солить, сушить. Сухие листья этой крапивы можно добавлять в муку при выпечке хлеба (1 часть крапивы на 4 части муки). Хлеб получается темный, но зато целебный.

**Яснотка белая** — еще одна разновидность крапивы. Растение называют также крапивой глухой. Это многолетнее травянистое растение с длинными подземными побегами и прямостоячими неветвистыми стеблями высотой 30–60 см, опушенное прижатыми к стеблю волосками. Листья напоминают листья крапивы двудомной, но не жгутся, откуда и название «глухая крапива» — сердцевидно-овальные, черешковые, пильчатые. Цветки расположены мутовками в пазухах листьев. Венчики белые или желтовато-белые, снаружи мохнатые, двугубые. Цветет с мая до осени.

Растет яснотка белая чаще компактными массивами в садах, по тенистым местам, около жилищ и заборов, на сорных местах, а также в кустах и лесах. Распространена повсеместно, но неравномерно. Собирают преимущественно венчики цветов, выдергивая их из чашек (но не опавшие на землю), а также и все растение. Сушат в тени на бумаге.

Эта разновидность содержит большое количество витамина С, каротин, слизь, эфирные масла, органические кислоты. Особенно богаты биологически активными веществами цветки яснотки.

Все растение глухой крапивы наряду с трехцветной фиалкой, чередой и листьями земляники употребляют внутрь в виде напара при золотухе, фурункулезе, прыщах, сыпях и т. п., то есть во всех случаях, когда необходимо очищение крови, и, кроме того, при малокровии у молодых людей, при хронических почечных заболеваниях и при болезнях селезенки.

Оказывает эта крапива и вяжущее, а также противовоспалительное действие. Применяют ее при воспалении мочевого пузыря (как мочегонное), почек, геморрое. Отвар венчиков используют при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее и смягчающее кашель при бронхите. Обладает кровоостанавливающим действием, способствует заживлению при поражениях кожи, ожогах, фурункулах. Спиртовая настойка устраняет зубную боль.

Молодые побеги употребляют для салатов, щей, супов, пюре (можно сушеную). Траву глухой белой крапивы хранят в ящиках, внутри выложенных бумагой, а цветки — в плотно закрывающихся коробках.

## Глава 2

### СЕМЕРЫХ ВРАЧЕЙ ЗАМЕНЯЕТ

С давних пор известна крапива как лекарственное растение. Оно и понятно, свойства растения таковы, что оно может исцелять даже застарелые, хронические заболевания. Известный древнеримский врач греческого происхождения Диоскорид, живший в I веке, рекомендовал ее при воспалении легких, задержке мочи, желудочно-кишечных расстройствах, нарывах, кровотечениях, травмах и т. д. О кровоостанавливающих свойствах крапивы сообщает в своих трудах и древнеримский естествоиспытатель Плиний. В средние века крапиву прописывали при отравлении свинцом, эпилепсии, при почечных и печеночных камнях. В XI веке в сочинении французского врача Одо из Мена-на-Луаре, долгое время служившем учебником для студентов, врачей, крапива упомянута как четвертое лекарственное растение, ей посвящены 45 стихотворных строк — больше чем таким известным лекарственным растениям, как шалфей, девясил или алтей. А в «Салернском кодексе здоровья» Арнольда из Виллановы (первое издание появилось в 1480 году) о лечебных свойствах крапивы можно прочитать следующее:





магниевого комплекс порфиринового макроцикла, к которому присоединен высокомолекулярный спирт, обладающий гидрофобными свойствами и придающий хлорофиллам способность встраиваться в липидный слой фотосинтетических мембран. По химической структуре хлорофиллы родственны природным комплексам порфиринов, содержащим железо цитохромам, красящему веществу крови — гемму, а также простетическим группам некоторых ферментов — пероксидаз и каталазы.

Производные хлорофилла, применяются например, для фотодинамической терапии рака. Эффект основан на том, что при введении этих соединений в кровь больных раком людей или животных пигменты в большей степени накапливаются в раковых опухолях, чем в окружающих тканях. При освещении в аэробных условиях пигменты передают энергию кислороду, переводя его в возбужденное синглетное состояние. Синглетный кислород, обладая высокой реакционной способностью, разрушает липидные и белковые компоненты раковых клеток, приводя к их уничтожению.

Зола крапивы содержит до 6,3% окиси железа. Много в ней и других минеральных солей.

Крапива — одно из немногих растений, богатых кальцием. В отличие от других растений, содержащих кальций, в крапиве он содержится не в виде опасной (в больших дозах) для почек соли щавелевой кислоты, а в виде вполне безобидного карбоната кальция, или мела. Под микроскопом можно рассмотреть красивые включения карбоната кальция, так называемые цистолиты, свисающие, как маленькие люстры, с верхних стенок клеток листа. Они, как и жгучие волоски, служат надежным

признаком подлинности крапивных листьев для работников аптек.

Уже в XVII веке русские врачи широко применяли крапиву как кровоостанавливающее средство в виде свежего толченого растения или выжатого из него сока. Литературные данные о кровоостанавливающих свойствах крапивы разноречивы. По мнению одних авторов (Н. Г. Ковалева, 1971), она используется при кровотечениях различного происхождения, по мнению других (М. А. Носаль, И. М. Носаль, 1950), при носовых и маточных кровотечениях. С. Е. Землинский рекомендовал ее как для лечения, так и для профилактики кишечных кровотечений. А вот средневековый врачеватель Ибн Сина ограничивал показания к применению крапивы только кровотечениями из носа. Поэтому давно назрела необходимость экспериментальной проверки и оценки гемостатических свойств этого растения, несмотря на то, что оно считается в научной медицине кровоостанавливающим средством при легочных, почечных, маточных и кишечных кровотечениях (М. Д. Машковский, 1977).

Крапива двудомная также имеет обширные показания к применению как источник аскорбиновой кислоты, как противохолерное, ранозаживляющее, противомикробное и противовоспалительное средство.

По данным Н. Г. Ковалевой (1971), болгарские и немецкие ученые рекомендуют крапиву для лечения анемии, артериосклероза, мышечного и суставного ревматизма, водянки, воспаления мочевого пузыря, заболеваний печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, кожи, сопровождающихся зудом, при молочнице и для усиления лактации.

В народной медицине, как отмечает Б. Г. Волынский, крапива в виде свежего сока давно употребляется как кровоостанавливающее средство при кровохарканье, носовых, маточных и геморроидальных кровотечениях; как рано- и язвозаживляющее средство применяется наружно, при остеомиелитах используется свежесжатый сок, листья и свежие семена; при упорном кашле хорошо помогают корни, сваренные в сахарном сиропе; как отхаркивающее пьют чай из цветков крапивы — одну щепотку на четыре чашечки.

Для лечения лихорадки готовили следующее средство: корни крапивы вместе с чесноком настаивали на водке в течение 6–7 дней, процеживали и этой настойкой натирали больного, а также давали внутрь по 1 ложке 3 раза в день при лихорадке.

А. П. Попов считает, что свежий сок крапивы дает лучший эффект и вполне может заменить отвар крапивы.

Экстракт крапивы входит в состав препарата «Аллохол», назначаемого по 1–2 драже 3 раза в день после еды при заболеваниях печени и желчных путей; листья — в состав желудочных, слабительных и витаминных чаев. Препараты крапивы способствуют восстановлению функции обоняния.

Крапива занимает лидирующее положение в числе трав, улучшающих защитные свойства крови. Крапива входит в состав «почечных» сборов, эффективна при заболеваниях желчных путей, при бронхитах и бронхиальной астме. При различных гнойничковых заболеваниях кожи, например, при прыщах, кожном зуде, экземе, которые связаны напрямую с нарушением обмена веществ, крапива незаменима.

Лечебным действием обладают листья крапивы, а также корневища. Листья заготавливают в мае-июле, срывая их руками в перчатках. Можно также обрывать листья с растений, предварительно срезанных серпом или скошенных и подвяленных, тогда они теряют жгучесть. Сушат сырье на чердаках с железной крышей, под навесами, в помещениях с хорошей вентиляцией или в сушилках при температуре 40–50 °С, расстилая тонким слоем (3–5 см) на бумаге или ткани. Нельзя сушить на солнце, так как листья обесцвечиваются. Хранят сырье в сухих, хорошо проветриваемых помещениях без доступа прямых солнечных лучей. Срок хранения — до 2 лет.



## Глава 3

# КРАПИВА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

### РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ КРАПИВЫ

#### АВИТАМИНОЗ

При *авитаминозе* или *гиповитаминозе* (недостатке витаминов в организме) рекомендуется следующее средство. 3–4 ст. ложки листьев крапивы двудомной залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1–2 часов. Пить по 0,5 стакана настоя 3–5 раз в день, лучше до еды.

Листья крапивы двудомной — богаты не только разными витаминами, но и полезными кислотами и микроэлементами. Поэтому настой листьев крапивы применяют также при *анемии*, *простудных заболеваниях* и *общем ослаблении организма*.



Для приготовления *витаминного чая* рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Крапива (измельченные листья)</i>	— 3 части
<i>Рябина (высушенные плоды)</i>	— 7 частей

1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать в течение 4 часов в плотно закрытом сосуде, процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

## Бронхиальная астма

При *бронхиальной астме с мучительным кашлем и одышкой* рекомендуется принимать следующее средство.

<i>Багульник болотный (трава)</i>	— 25 г
<i>Крапива жгучая (листья)</i>	— 10 г

Сырье измельчить, залить 1 л кипятка, настаивать в течение 8 часов, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день после еды. Считается, что это средство при длительном (2 недели) употреблении излечивает начинающуюся астму.

Этот сбор применяют также при *коклюше* — давать детям по 1 ч. ложке средства 3 раза в день. Помогает он и при *ревматизме, ломоте в суставах*.

## Геморрой

Для лечения геморроя рекомендуется 1 ст. ложку сухих листьев крапивы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.



Для лечения геморроя народная медицина рекомендует следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Крушина (кора 1,5–2-летней давности)</i>	— 1 ст. ложка.

Компоненты измельчить и тщательно перемешать. Смесь залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10–15 минут, процедить. Принимать внутрь по 1 стакану 3–4 раза в день.



Для лечения геморроя народная медицина также рекомендует следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Душица (трава)</i>	— 2 части
<i>Крушина (кора)</i>	— 2 части

Компоненты измельчить, тщательно перемешать, 1 ст. ложку смеси заварить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настаивать в течение 4 часов в теплом месте. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.



При геморрое рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Календула (цветки)</i>	— 10 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 10 г
<i>Девясил высокий (корни)</i>	— 15 г
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 10 г
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 10 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 15 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 10 г
<i>Тополь черный (почки)</i>	— 10 г

1–2 ст. ложки смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, накрыть крышкой, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, затем охладить при комнатной температуре, сырье отжать, долить кипяченой воды до первоначального объема жидкости. Принимать настой по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

## Гиполактация

Для *повышения лактации* рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Укроп (семена)</i>	— 1 часть
<i>Донник (травя)</i>	— 1 часть
<i>Анис (семена)</i>	— 1 часть

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.



Для *повышения лактации* рекомендуется также следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Одуванчик (корень)</i>	— 1 часть

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 2 часов.

Пить глотками в течение дня.



Для *повышения лактации* можно использовать такой состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 2 части
<i>Укроп (семена)</i>	— 1 часть
<i>Анис (семена)</i>	— 1 часть

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.



Беременным на последних месяцах и кормящим матерям рекомендуется готовить на завтрак омлет с крапивой — залить взбитым яйцом нарезанную крапиву и поджарить с двух сторон в масле. Это способствует *повышению выделения молока*.

### Дизентерия

При дизентерии рекомендуется применять настой крапивы и ежевики.

<i>Крапива (листья)</i>	— 1 ч. ложка
<i>Ежевика (листья)</i>	— 1 ч. ложка

Для заваривания смеси взять 1,5 стакана кипятка и в течение 2 часов настаивать залитые кипятком листья в духовке. Готовый настой процедить, отжать и принимать внутрь в течение дня (дневная доза).

### Желудочно-кишечные заболевания

При *хроническом гастрите с пониженной кислотностью* рекомендуется применять следующее средство.

<i>Крапива (листья)</i>	— 2 части
<i>Зверобой продырявленный (листья)</i>	— 2 части
<i>Волoduшка золотистая (трава)</i>	— 1 часть
<i>Какалия копьевидная (листья)</i>	— 1 часть

3 ст. ложки измельченной смеси заварить 0,75 л кипятка в термосе, настаивать в течение 2 часов,



процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Лечение длительное, курсами с перерывами — через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв.



При *хроническом гастрите с пониженной кислотностью* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 2 части
<i>Подорожник (листья)</i>	— 2 части
<i>Зверобой продырявленный (листья)</i>	— 3 части
<i>Бессмертник (цветки)</i>	— 1 часть

3 ст. ложки измельченной смеси (вместо бессмертника можно взять кукурузные рыльца) заварить 0,75 л кипятка в термосе, настаивать в течение 3 часов, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 25 минут до еды. Лечение длительное (1,5–2 года), курсами с перерывами — через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв.



При *остром гастрите* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник (листья)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой продырявленный (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть

Все компоненты тщательно перемешать, 4 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте. Пить по 1 стакану до 1,5 л в день в течение 7–10 дней.



При *остром гастрите* рекомендуется применять также следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой продырявленный (листья)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (травя)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть

Все компоненты тщательно перемешать, 4 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте. Пить по 1 стакану до 1,5 л в день в течение 7–10 дней.

### **Заболевания глаз**

Считается, что крапива особенно полезна для глаз. Поэтому у больных со *слабым зрением* после месячного употребления молодой крапивы зрение значительно улучшается.



При *прогрессирующей близорукости* рекомендуется 5 ст. ложек молодой крапивы залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 3–5 минут, процедить. Пить равными частями 3 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно 2 раза в день после еды принимать по 1–2 ч. ложки муки из ячменного солода.

## Заболевания женской половой сферы

При белях рекомендуется использовать следующий состав для спринцевания.

<i>Крапива глухая белая (цветки)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Омела (листья)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Дуб (измельченная кора)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Ромашка (цветки)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Роза (лепестки)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Медуница (корень)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Зверобой (трава)</i>	— 2 ст. ложки

Все смешать, залить 1,5 л холодной воды и поставить на огонь. Кипятить на слабом огне 20 минут, считая от начала кипения, затем запаривать в тепле еще 30 минут и процедить. Спринцевание делать горячим отваром.



При остром кольпите рекомендуется принимать настой следующих трав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тимьян обыкновенный (трава)</i>	— 2 части
<i>Мать-и-мачеха (лист)</i>	— 2 части
<i>Крушина ломкая (измельченная кора)</i>	— 1 часть
<i>Аир (корневище)</i>	— 2 части

Поместить 2 ст. ложки смеси в термос, залить на ночь 2 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.



При заболеваниях женской половой сферы рекомендуется использовать для спринцевания отвар следующих трав.

<i>Крапива двудомная (корни)</i>	— 10 г
<i>Лен культурный (семена)</i>	— 10 г
<i>Зверобой (травы)</i>	— 10 г
<i>Омела белая (ветки)</i>	— 10 г
<i>Пастушьья сумка (травы)</i>	— 10 г
<i>Перец водяной (травы)</i>	— 10 г
<i>Дуб (кора)</i>	— 10 г
<i>Ива козья (кора)</i>	— 10 г
<i>Окопник лекарственный (корни)</i>	— 10 г
<i>Горец змеиный (корневище)</i>	— 10 г
<i>Роза (лепестки)</i>	— 10 г
<i>Цмин песчаный (соцветия)</i>	— 10 г
<i>Календула (соцветия)</i>	— 10 г

Кору, ветки и корни с корневищами измельчить, все компоненты смешать, 40 г смеси залить 2 л воды, кипятить 20 минут, затем дважды процедить через несколько слоев марли, остаток отжать. Использовать теплый отвар для спринцевания.



При белях также рекомендуется использовать следующий состав для спринцевания.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Спорыш (травы)</i>	— 5 частей
<i>Дуб (измельченная кора)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка (цветки)</i>	— 1 часть

Залить 2 ст. ложки смеси 1 л горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 минут на слабом огне, дать остыть, процедить. Применять для спринцевания и влагалищных тампонов.

Спринцеваться следует теплым раствором; в период лечения чрезвычайно важно воздерживаться от половых сношений. В это время рекомендуется ходить в парную баню 2 раза в неделю.

## Заболевания печени и желчного пузыря

При *воспалительных заболеваниях* печени, желчного пузыря, а также различных отделов желудочно-кишечного тракта рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 2 части
<i>Синюха (корень)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (травя)</i>	— 1 часть

3 ст. ложки смеси заварить 0,75 л кипятка в термосе. Настаивать в течение 3 часов, процедить. Весь настой выпить за день в 4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения — 10 дней, перерыв — 1 неделя, потом повторение курса.



При *хронических ангиогепатохолециститах* рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (травя)</i>	— 1 часть
<i>Синюха голубая (корень)</i>	— 1 часть
<i>Веродушка золотистая (травя)</i>	— 1 часть

3 ст. ложки смеси заварить в термосе 0,75 л кипятка, настаивать в течение 2–3 часов, процедить. Выпить за день в 3–4 приема за 20 минут до еды. Лечение длительное — 1,5–2 года, курсами с перерывами — через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв.

## Заболевания почек и мочевыводящих путей

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется следующее средство.

<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 20 г
<i>Стальник полевой (корень)</i>	— 15 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 20 г
<i>Фенхель обыкновенный (семена)</i>	— 10 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 10 г
<i>Береза (листья)</i>	— 15 г

Для приготовления настоя 4 ст. ложки сбора залить 1 л холодной воды, настаивать в течение 12 часов, кипятить 5–7 минут и процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана 3–4 раза в день после еды.



При заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется следующее средство.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 10 г
<i>Василек синий (цветки)</i>	— 15 г
<i>Орех грецкий (листья)</i>	— 10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 10 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 20 г
<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	— 15 г
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	— 10 г

Для приготовления настоя 4 ст. ложки сбора залить 1 л холодной воды, настаивать 12 часов, кипятить 5–7 минут и процедить. Принимать равными порциями в течение дня.





При заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется следующее средство.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 50 г
<i>Крапива двудомная (корни)</i>	— 50 г
<i>Солодка голая (корни)</i>	— 30 г

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сбора залить 200 мл горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут, остудить и процедить. Принимать в течение дня в 3 приема.



В качестве мочегонного чая при заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется следующее средство.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Почечный чай</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (трава)</i>	— 2 части

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, настаивать в течение 4 часов в теплом месте. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.



При заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется следующее средство.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Киянка (листья)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник (листья)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 1 часть

3 ст. ложки смеси залить 0,75 л холодной воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать в течение 15–20 минут, процедить. Выпить за день в 3–4 приема за 20 минут до еды. Лечение длительное — 6 месяцев, курсами с перерывами — через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв.



В качестве мочегонного при *заболеваниях почек и мочевыводящих путей* рекомендуется следующее средство.

<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Брусника (листья)</i>	— 1 часть
<i>Толокнянка (листья)</i>	— 1 часть
<i>Жостер (плоды)</i>	— 1,5 части

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 5–6 часов, процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.



При *мочекаменной болезни* рекомендуется следующее средство.

<i>Крапива (листья)</i>	— 5 г
<i>Колючелистник (корень)</i>	— 5 г
<i>Аир (корневище)</i>	— 5 г
<i>Мята (листья)</i>	— 6 г
<i>Хвоц (трава)</i>	— 15 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 15 г
<i>Липа (цветки)</i>	— 15 г
<i>Можжевельник (плоды)</i>	— 15 г
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 15 г

Приготовить отвар — 1 ст. ложка смеси на 1 стакан воды. Выпивать утром, во время завтрака и вечером

по 1 стакану в качестве антисептического, мочегонного и спазмолитического средства.



При *камнях в почках* рекомендуется следующее средство.

<i>Шалфей</i>	— 1 ст. ложка
<i>Чистотел</i>	— 1 ст. ложка
<i>Крапива</i>	— 1 ст. ложка
<i>Тысячелистник</i>	— 1 ст. ложка
<i>Хвоц полевой</i>	— 1 ст. ложка
<i>Льняное семя</i>	— 1 ст. ложка
<i>Корни шиповника</i>	— 1 ст. ложка
<i>Цветки бузины</i>	— 1 ст. ложка
<i>Кукурузные рыльца</i>	— 1 ст. ложка

0,5 стакана смеси залить крутым кипятком и настаивать 6 часов. Пить 2 раза в день. При этом ежедневно есть в 3 часа ночи арбуз с черным хлебом и принимать ванну.

### **Заболевания селезенки**

При заболеваниях селезенки рекомендуется следующий состав.

<i>Крапива глухая (все растение)</i>	— 1 часть
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	— 1 часть
<i>Черёда (травя)</i>	— 1 часть
<i>Земляника (листья)</i>	— 1 часть

Все растения измельчить, хорошо смешать. 20 г смеси на 0,5 л кипятка. Настаивать, укутав, в течение часа, процедить. Пить, как чай, в течение дня 3 стакана.

## Заболевания суставов

При остром приступе подагрического артрита рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 20 г
<i>Василек синий (цветки)</i>	— 5 г
<i>Календула (цветы)</i>	— 5 г
<i>Пион (цветы)</i>	— 5 г
<i>Можжевельник (плоды)</i>	— 5 г
<i>Паслен сладко-горький (побеги)</i>	— 5 г
<i>Крушина (кора)</i>	— 5 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 20 г
<i>Ива (кора)</i>	— 20 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 20 г
<i>Береза (листья)</i>	— 20 г

3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка и дать постоять 10 минут, затем сварить и процедить. Пить каждые 2 часа по 1 стакану горячего отвара как противовоспалительное, анальгетическое и мочегонное средство.



При суставном ревматизме рекомендуется 1 ст. ложку сухих листьев крапивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.



При суставном ревматизме рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 10 г
<i>Береза (листья)</i>	— 20 г

<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Василек синий (цветки)</i>	— 5 г
<i>Ива белая (кора)</i>	— 20 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 5 г
<i>Крушина ломкая (кора)</i>	— 5 г
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	— 5 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 20 г

1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться. Принимать по 1 стакану в день до еды небольшими порциями.



При *заболеваниях суставов* рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 25 г
<i>Береза (листья)</i>	— 25 г
<i>Дрок (трава)</i>	— 25 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 25 г

1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться. Пить по 2 стакана настоя в день.

## Запор

При *привычных запорах* народная медицина предлагает применять следующее средство.

<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Крушина (кора)</i>	— 3 части

Компоненты измельчить, тщательно перемешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,5–1 стакану на ночь. Курс лечения 2 недели, при необходимости его повторяют.



Для облегчения стула рекомендуется также следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 20 г
<i>Крушина (кора)</i>	— 60 г
<i>Донник (трава)</i>	— 20 г

1–2 ст. ложки смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, накрыть крышкой, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, затем охладить при комнатной температуре, сырье отжать, долить кипяченой воды до первоначального объема жидкости. Принимать по 0,5–0,25 стакана настоя на ночь.

## Кашель

Для лечения кашля народная медицина рекомендует следующее средство. Корни крапивы мелко нарезать и хорошо проварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день.



Для лечения кашля народная медицина рекомендует также следующее средство. Щепотку цветков крапивы залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, в течение 1 часа, процедить. Пить, как чай.



## Кожные заболевания, раны

Для компрессов и промываний при кожных заболеваниях рекомендуется использовать все растение крапивы двудомной — 2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, отвар процедить.



При *порезах* рекомендуется использовать следующее средство.

Наполнить бутылку свежими листьями крапивы, залить спиртом и закрыть пробкой. Выставить на солнце на 2 недели. Смоченная в настойке марля, приложенная к ране или порезу, ускорит заживление и предохранит от инфекции.



При *нейродермите* и *экземе* рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 10 г
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	— 10 г
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 10 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Тимьян ползучий (трава)</i>	— 10 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 10 г
<i>Валериана лекарственная (корень)</i>	— 15 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 10 г

10 г сырья положить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара

довести кипяченой водой до исходного. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 3 раза в день до еды.



Для лечения и дезинфекции ран рекомендуется отжать сок из крапивы и капнуть на рану или смочить марлю и рану перевязать. Можно размять листья крапивы до появления сока и прикладывать к ране.

Хорошо также смешать сок крапивы пополам с соком подмаренника, обмывать этой смесью раны и прикладывать тряпочки.



При *диатезе* рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Крапива глухая (все растение)</i>	— 1 часть
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	— 1 часть
<i>Черёда трехраздельная (травя)</i>	— 1 часть
<i>Земляника (листья)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, в течение 1 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день. Детям по 2 ст. ложки 3 раза в день.



При *нейродермите* и *экземе* также рекомендуется следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 20 г
<i>Аир болотный (корневище)</i>	— 15 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 10 г
<i>Хвоц полевой (травя)</i>	— 15 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 10 г

*Можжевельник обыкновенный (плоды)* — 15 г

*Шиповник коричный (плоды)* — 15 г

Залить 10 г смеси 1 стаканом кипятка и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 3 раза в день до еды.



При *аллергической сыти, крапивнице, фурункулезе, экземе, сынях, золотухе* в качестве хорошего кровоочистительного средства рекомендуется настой цветков крапивы глухой (яснотки) — 1 ст. ложка сухих или свежих цветков на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день, в теплом виде.



При *хронических кожных заболеваниях*, в том числе при *псориазе, чешуйчатом лишае* рекомендуется следующее средство.

Взять 50–60 г *цветков и листьев крапивы* и залить 1 л кипятка, настаивать, укутав, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Иногда при этих заболеваниях к крапиве добавляют *листья одуванчика и цветки терна* — 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, парить в духовке в течение 2–3 часов. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.



При *аллергии*, в том числе при *ангионевротических отеках кожи и слизистых оболочек, поллинозе и крапивнице*, рекомендуется применять настой крапивы жгучей — 2–3 ст. ложки листьев настаивать в течение часа и более в 0,5 л кипятка и пить по 0,3–0,5 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.



Для лечения *витилиго* — пигментной аномалии, характеризующейся появлением белых, резко ограниченных пятен, склонных к периферическому росту, рекомендуется следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	— 40 г
<i>Зверобой (трава)</i>	— 30 г
<i>Календула (цветки)</i>	— 30 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 20 г
<i>Шалфей (трава)</i>	— 40 г
<i>Душица (трава)</i>	— 20 г
<i>Черёда (трава)</i>	— 20 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить, принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды в течение 1–2 месяцев.



При *хронических кожных заболеваниях, высыпаниях на коже, фурункулезе, кожном зуде*, а также при *малярии, недостаточном выделении мочи* рекомендуется приготовить настой из цветков и листьев крапивы — 50–60 г на 1 л кипятка. Принимать настой нужно по 1 стакану 3 раза в день.

## Кровотечения

При климаксе и различных кровотечениях рекомендуется следующее средство.

В июне, в период цветения, собрать листья крапивы. 1 ст. ложку сушеных листьев залить 250 мл крутого кипятка (в эмалированной или стеклянной посуде) и, тепло укутав, настаивать в течение 6–8 часов. Затем сырье отжать, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.



При чрезмерных менструациях и различных кровотечениях рекомендуется принимать внутрь сок свежих листьев крапивы — по 1 ч. ложке на 0,25 стакана воды 3 раза в день за 20 минут до еды.



Для профилактики маточных кровотечений рекомендуется принимать жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат) — по 30–40 капель на 0,25 стакана воды за 30 минут до еды.



При различных кровотечениях рекомендуется следующий состав.

Крапива (листья)	— 25 г
Черника (листья)	— 25 г
Одуванчик (листья)	— 25 г

1 ст. ложку сбора залить 300 мл горячей воды, кипятить 15 минут, настаивать в течение нескольких

минут и процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 2–4 раза в день за 20 минут до еды.



При *внутренних кровотечениях* рекомендуется 15 г травы крапивы заварить 1 стаканом кипятка и принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.



При *различных кровотечениях* рекомендуется следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	– 20 г
<i>Черника (листья)</i>	– 20 г
<i>Брусника (листья)</i>	– 20 г
<i>Одуванчик лекарственный (листья)</i>	– 20 г
<i>Галега лекарственная (трава)</i>	– 20 г

1 ст. ложку сбора залить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.



При *различных кровотечениях* рекомендуется следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	– 25 г
<i>Черника (листья)</i>	– 25 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	– 25 г
<i>Одуванчик лекарственный (листья)</i>	– 25 г

1 ст. ложку сбора залить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настоять и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.



При различных кровотечениях рекомендуется следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 25 г
<i>Черника (листья)</i>	— 25 г
<i>Одуванчик лекарственный (листья)</i>	— 25 г
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Хвощ полевой (вегетативные стебли)</i>	— 25 г

1 ст. ложку сбора залить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настоять и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.



При различных кровотечениях рекомендуется следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 25 г
<i>Черника (листья)</i>	— 25 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	— 25 г
<i>Хвощ полевой (вегетативные стебли)</i>	— 25 г

1 ст. ложку сбора залить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настоять и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

## Малокровие

При малокровии рекомендуется применять следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	— 1 часть

Все компоненты измельчить и тщательно перемешать. 1 ст. ложку смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить.

Выпить за сутки в 3–4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 8 недель.



При малокровии рекомендуется применять следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Гречиха (цветущие верхушки)</i>	— 1 часть
<i>Кипрей (листья)</i>	— 1 часть

Все компоненты измельчить и тщательно перемешать. 3 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить. Выпить за сутки в 3–4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 6–8 недель.



При ослаблении свертывающих свойств крови рекомендуется применять отвар крапивы.

1 ст. ложку листьев крапивы двудомной заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара 4–5 раз в день.



При малокровии рекомендуется применять следующий состав.

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Береза (листья)</i>	— 1 часть



Компоненты измельчить и тщательно перемешать. 2 ст. ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить, добавить 0,5 стакана *свекольного сока*. Выпить за сутки в 3–4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 8 недель.

## Облысение

При *выпадении волос* для их оздоровления рекомендуется после мытья головы втирать настой крапивы — 1 ст. ложка измельченных листьев на 1 стакан крутого кипятка. Настаивать в течение 1 часа, остудить, процедить и втирать в кожу головы 1–2 раза в неделю.



Для профилактики и лечения облысения рекомендуется приготовить особый крапивный отвар.

<i>Крапива (листья)</i>	— 100 г
<i>Вода</i>	— 0,5 л
<i>Уксус</i>	— 0,5 л

Свежие крапивные листья измельчить, залить водой пополам с уксусом и кипятить состав 30 минут, затем процедить. Отваром мыть голову без мыла перед сном.



Для профилактики и лечения облысения рекомендуется приготовить настой следующих трав.

<i>Лопух большой (корни)</i>	— 30 г
<i>Крапива (листья)</i>	— 70 г

1–2 ст. ложки смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, накрыть крышкой, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, затем охладить при комнатной температуре, сырье отжать, долить кипяченой воды до первоначального объема жидкости.

### Сердечно-сосудистые заболевания

При *высоком артериальном давлении и заболеваниях сердца* рекомендуется пить отвары шиповника, крапивы, земляники, укропа, корня аира, пустырника, календулы, листьев черной смородины.

Водный экстракт из крапивы оказывает гипотензивное и анальгетическое действие. Применяют экстракт по 25–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.



В качестве *общеукрепляющего средства при сердечно-сосудистых заболеваниях* рекомендуется принимать настойку крапивы.

<i>Крапива (майские листья)</i>	– 200 г
<i>Водка</i>	– 0,5 л

Листья майской крапивы поместить в бутылку и залить водкой (можно взять 50–60%-ный спирт). Горло бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на окне, а дальше 8 суток — в шкафу в темноте. Затем настойку процедить, отжать. Принимать по 1 ч. ложке настойки натощак за 30 минут до еды и 1 ч. ложку на ночь перед сном, пока не закончится.

Настойка улучшает работу сердца и состав крови, кроме того, человек становится бодрым, здоровым, движения делаются легче, проходит склероз.

### **ПРИМЕНЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ ИЗ КРАПИВЫ**

В официальной медицине применяется жидкий экстракт и настойка из листьев крапивы двудомной. Лечебное действие этих препаратов обусловлено свойствами растения — они улучшают свертываемость крови, увеличивают содержание гемоглобина и эритроцитов, повышают тонус матки, обладают сосудосуживающим действием.

Препараты крапивы высокоэффективны при пубертатных, климактерических, а также при легочных, почечных и кишечных кровотечениях, при недостаточной инволюции матки после родов и абортов. Водный экстракт из крапивы, кроме того, оказывает гипотензивное и анальгетическое действие.

Как поливитаминное средство крапивные препараты применяют при гипо- и авитаминозах.

Экстракт крапивы назначают по 25–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойку — по 1 ч. ложке на прием 3–4 раза в день на 2–3-й день после родов в течение 4–5 дней.

Листья растения входят также в состав аптечных чаев-сборов, в состав по прописи М. Н. Здренко.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ С КРАПИВОЙ

Общий принцип приготовления чая на травах состоит в следующем. Нужно поставить кипятить воду и следить за ней. Как только появятся пузырьки (кипение «белым ключом»), воду с огня снять, бросить в нее сухую измельченную траву из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан (как при заварке традиционного чая). Необходимо проследить, чтобы вся трава была погружена в кипяток. Посуду с заваренным чаем плотно накрыть крышкой, настаивать чай 5–10 минут, затем процедить.

Можно также готовить чай и на водяной бане. Измельченную траву при этом способе нужно залить кипятком и нагревать на кипящей бане 15 минут, а корни, корневища, плоды — до 30 минут.

Желательно не отступать от рецептов приготовления чаев на травах, поскольку речь идет об извлечении из растений полезных веществ, имеющих пищевое и лекарственное значение.

В рецептах часто приводятся небольшие количества пряностей или малые объемы жидкостей, которые невозможно взвесить или отмерить на обычных весах. Как же выйти из положения, когда нет ни весов, ни мерной посуды? Вам помогут чайная и столовая ложки, чайная чашка обычных размеров и следующие сравнительные данные.

1 ст. ложка	= 3 ч. ложкам
2 ст. ложки	= 1/8 чашки
4 ст. ложки	= 1/4 чашки
8 ст. ложек	= 1/2 чашки
12 ст. ложек	= 3/4 чашки

16 ст. ложек	= 1 чашке
1 чашка	= 1/4 л
2 чашки	= 1/2 л
4 чашки	= 1 л
1 ч. ложка	= приблизительно 3–5 г
1/2 ч. ложки	= приблизительно 2 г
1/4 ч. ложки	= приблизительно 1 г
1 ст. ложка	= 10–15 г

### Витаминные чаи с крапивой

<i>Крапива (листья)</i>	– 2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	– 3 части
<i>Смородина черная (плоды)</i>	– 1 часть

На 2 стакана кипятка взять 1 ст. ложку смеси. Настаивать в термосе 1 час, процедить и пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.



<i>Крапива (листья)</i>	– 3 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	– 3 части
<i>Смородина черная (плоды)</i>	– 1 часть
<i>Морковь сушеная (измельченная)</i>	– 3 части

Залить 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут и настаивать в закрытой посуде (термосе) 4 часа. Процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.



<i>Крапива (листья)</i>	– 2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	– 2 части
<i>Чабрец (трава)</i>	– 2 части

<i>Медуница (листья)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть

Залить 1–2 ч. ложки измельченной смеси 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать 1,5 часа. Пить по 1–2 стакана в день с медом или сахаром.



<i>Крапива (листья)</i>	— 3 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 3 части
<i>Черника (ягоды)</i>	— 2 части
<i>Черемуха (ягоды)</i>	— 1 часть

Залить 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 1 стакану в день.

**Внимание!** Этот чай противопоказан при запорах.

### **Вяжущие и противовоспалительные чаи с крапивой**

<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 2 части
<i>Липа (цветки)</i>	— 4 части
<i>Календула (цветки)</i>	— 2 части
<i>Вереск (побеги)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 2 части
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Принимать равными порциями 6 раз в день. Полезен при *воспалительных заболеваниях легких* как отхаркивающее средство и при сопутствующих заболеваниях — *атеросклеротическом кардиосклерозе с аритмией сердца*, а также при *хроническом*

*гастрите с пониженной секреторной функцией желудка, аллергии.*



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Калган (корневище)</i>	— 3 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части

На 300 мл кипятка взять 2 ст. ложки сбора. Настаивать в тепле 30 минут. В течение суток пить равными порциями — через каждый час. Обладает кровоостанавливающим действием, полезен при *кровоточащей язве желудка*.

### **Грудные чаи с крапивой**

<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 2 части
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 1 часть
<i>Мать-и-мачеха (листья и цветки)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 2 части
<i>Медуница (трава)</i>	— 1 часть
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Шалфей (трава)</i>	— 1 часть

На 700 мл кипятка взять 2 ст. ложки сбора. Настаивать в термосе ночь. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 15 минут до еды. Рекомендуются при *кавернозном туберкулезе легких*, снимает температуру, уменьшает потливость, кашель, укрепляет организм.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	— 4 части

<i>Анис (семена)</i>	— 2 части
<i>Девясил высокий (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (травя)</i>	— 5 частей
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Фенхель (семена)</i>	— 2 части
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	— 4 части
<i>Черда трехраздельная (травя)</i>	— 2 части

Засыпать в термос (700 мл–1 л) 4–6 ст. ложек смеси, залить крутым кипятком, настаивать 2–3 часа. Выпить настоев в 3–4 приема. Указанные дозы прописывают на 3–5 дней. Затем переходят к обычной суточной дозе — 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Сирень (почки)</i>	— 3 части
<i>Тысячелистник (травя)</i>	— 3 части
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	— 5 частей

На 750 мл кипятка взять 15–20 г сбора. Настаивать 30 минут. При *туберкулезе* пить в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день до еды (в течение 3 месяцев). Готовить ежедневно.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Иссоп (травя)</i>	— 1 часть
<i>Аир (корневище)</i>	— 2 части
<i>Багульник болотный (побеги)</i>	— 4 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 2 части
<i>Ива белая (кора)</i>	— 1 часть
<i>Девясил высокий (корневище)</i>	— 2 части
<i>Донник лекарственный (травя)</i>	— 1 часть



<i>Зверобой (трава)</i>	— 3 части
<i>Клевер луговой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Малина (плоды и листья)</i>	— 3 части
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	— 2 части
<i>Можжевельник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Одуванчик (корни)</i>	— 1 часть
<i>Орех грецкий (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 3 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 2 части
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 3 части

На 1 л кипятка взять 4–6 ст. ложек измельченной смеси. Настаивать в термосе в течение 4 часов. Пить в течение дня горячим, как обычный чай. Помогает при *пневмонии, экссудативном плеврите, хронической пневмонии, хроническом бронхите, бронхоэктазе, туберкулезе легких и бронхиальной астме.*

Через 14 дней снизить дозу наполовину. Каждые 2–3 месяца делать перерыв на 7–10 дней и менять сбор.

Рецепт сбора рекомендуется многими известными фармацевтами и фитотерапевтами в силу его высокой эффективности. Если заваривать чай из расчета 1 ч. ложка смеси на 1 стакан кипятка и пить с медом или вареньем, то можно употреблять его и здоровым людям как диетический напиток.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 4 части
<i>Анис (семена)</i>	— 2 части
<i>Девясил высокий (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	— 5 частей
<i>Липа (цветки)</i>	— 3 части
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	— 2 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части

<i>Фенхель (семена)</i>	— 2 части
<i>Череда трехраздельная (травя)</i>	— 2 части

На 2 стакана кипятка взять 2 ст. ложки измельченной смеси. Настаивать в течение 12 часов, процедить и выпить в 3 приема при ОРЗ, гриппе, ангине, остром бронхите.

### Желудочные чаи с крапивой

<i>Крапива двудомная (травя)</i>	— 4 части
<i>Зопник клубненосный (травя)</i>	— 4 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 4 части
<i>Кипрей узколистный (листья)</i>	— 6 частей
<i>Девясил высокий (корень)</i>	— 4 части
<i>Пустырник сердечный (травя)</i>	— 3 части

На 0,5 кипятка взять 2 ст. ложки сбора и приготовить настой. Пить равными порциями 3–4 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (по назначению врача).



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Зопник клубненосный (травя)</i>	— 2 части
<i>Кипрей узколистный (листья)</i>	— 3 части
<i>Пустырник сердечный (травя)</i>	— 2 части
<i>Горец перечный (листья)</i>	— 3 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 4 части
<i>Льнянка обыкновенная (травя)</i>	— 4 части
<i>Пырей ползучий (корневище)</i>	— 4 части

На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку смеси. Настаивать в течение 30 минут. Принимать только по назначению врача при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при сильных болях. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Таволга вязолистная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку смеси. Настаивать ночь. Пить по 1 стакану настоя 4–5 раз в день при *гастритах, сильных болях в желудке.*



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Калган (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Черника (ягоды)</i>	— 1 часть
<i>Орех грецкий (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 2–3 стакана в день за 30 минут до еды при *поносах со склонностью к кровотечениям.*



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Калган (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Черника (ягоды)</i>	— 1 часть
<i>Орех грецкий (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть

На 2 стакана кипятка взять 1 ст. ложку смеси. Настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 2–3 стакана в день за 30 минут до еды при *поносах, чередующихся с запорами.*



<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Черника (ягоды)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипящей воды взять 1 ст. ложку измельченной смеси. Нагреть на водяной бане в течение 20–25 минут, настаивать в течение 20 минут и процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день. Полезен при *хроническом колите*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (трава)</i>	— 1 часть
<i>Душица (трава)</i>	— 1 часть
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 1 часть
<i>Пустьрыник сердечный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть

Засыпать в термос 2 ст. ложки смеси, залить 500 мл кипятка, настаивать ночь, принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день при *хроническом колите*.

### **Желчегонные чаи**

<i>Крапива двудомная (корень)</i>	— 10 г
<i>Одуванчик (корень)</i>	— 10 г
<i>Василек (цветки)</i>	— 20 г
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 3 г

На 1 л кипятка взять 1 ст. ложку смеси. Добавить 5 кусков сахара, размешать и накрыть теплым платком; парить 1 час. Пить перед едой по 1 стакану 4–5 раз в день. Это сильное средство при *застарелых камнях в печени*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Береза (листья)</i>	— 1 часть
<i>Тополь (почки)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (травя)</i>	— 2 части
<i>Зверобой (травя)</i>	— 4 части

Залить 2 ст. ложки сбора 500 мл кипятка. Настаивать в термосе ночь. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день, утром и вечером, в течение месяца, при желчекаменной болезни.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (травя)</i>	— 2 части
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	— 2 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть

Залить 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка. Настаивать 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде равными порциями 3 раза в день. Полезен при желчекаменной болезни.

### **Кроветворные чаи с крапивой**

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Гречиха посевная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Кипрей (листья)</i>	— 1 часть

Заварить 3 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 3 часа. Процедить. Пить равными порциями 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 6–8 недель.

Полезен при *малокровии*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Береза (листья)</i>	— 1 часть

Заварить 2 ст. ложки смеси 1,5 стакана кипятка. Настаивать 1 час, процедить, добавить 0,5 стакана *свекольного сока*. Пить равными порциями 3–4 раза в день за 20 минут до еды в течение 8 недель.

Полезен при *малокровии*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Одуванчик (листья)</i>	— 1 часть
<i>Земляника (листья и ягоды)</i>	— 1 часть
<i>Медуница (травя)</i>	— 1 часть
<i>Клевер (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Кипрей (листья)</i>	— 1 часть

На 700 мл кипятка взять 2 ст. ложки сбора. Настаивать в термосе ночь. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Полезен при *малокровии*.

### **Кровоостанавливающие чай с крапивой**

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Калган (корневище)</i>	— 3 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части

Залить 2 ст. ложки смеси 300 мл кипятка, настаивать 30 минут. Процедить и принимать равными долями через каждый час.

*Сильное бактерицидное и кровоостанавливающее средство.*



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 2 части
<i>Медуница (трава)</i>	— 2 части
<i>Герань луговая (трава)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку сбора. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день при *желудочных кровотечениях*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 2 части
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 2 части
<i>Калган (корневище)</i>	— 2 части
<i>Дуб (кора)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку измельченной смеси. Кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану при *обильных менструациях*.

### **Кровоочистительные чаи с крапивой**

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Арника горная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Береза белая (листья)</i>	— 1 часть
<i>Горец почечуйный (трава)</i>	— 3 части
<i>Зверобой (трава)</i>	— 2 части
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 2 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 4 части

На 500–700 мл кипятка взять 2–4 ст. ложки сбора (суточная доза) и приготовить настой. Пить в течение 2–4 недель.

В качестве вспомогательного средства полезен при *гнойных ранах* и *язвах*, в том числе *трофических*. Принимать по назначению врача.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 4 части
<i>Черёда (травя)</i>	— 4 части
<i>Фасоль (стручки)</i>	— 4 части
<i>Земляника (листья)</i>	— 5 частей
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 5 частей
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	— 5 частей

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку сбора, приготовить настой. Пить равными порциями 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Полезен при *аллергических заболеваниях кожи*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Тмин (семена)</i>	— 1 часть
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	— 3 части
<i>Аир болотный (корневище)</i>	— 2 части
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	— 1,5 части

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку сбора. Кипятить на водяной бане 5–10 минут, настоять. Пить в теплом виде равными порциями за 20 минут до еды 3 раза в день. Полезен при *аллергических заболеваниях кожи*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 5 частей
<i>Черника (листья)</i>	— 1 часть
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 3 части



<i>Календула (цветки)</i>	— 4 части
<i>Зверобой (трава)</i>	— 4 части

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку сбора и приготовить настой. Пить равными порциями за 20 минут до еды 3 раза в день.

Полезен при экземе и нейродермите.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Душица (трава)</i>	— 1 часть
<i>Черёда (трава)</i>	— 1 часть
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Чабрец (трава)</i>	— 1 часть
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	— 1,5 части
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку смеси. Настаивать 20 минут. Выпить горячим. Чай хранению не подлежит.

Полезен при аллергической экземе.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Грецкий орех (листья)</i>	— 0,5 части
<i>Черёда (трава)</i>	— 2 части
<i>Земляника (листья)</i>	— 2 части
<i>Душица (трава)</i>	— 2 части

Залить 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка и через 20 минут выпить горячим. Этот чай необходимо пить в течение года, регулярно, по 3 стакана днем и 1 стакан на ночь. Результаты будут заметны уже через 2 недели.

Полезен при аллергической экземе.



<i>Крапива жгучая (листья)</i>	— 2 части
<i>Грецкий орех (листья)</i>	— 2 части
<i>Календула (цветочные корзинки)</i>	— 2 части
<i>Вероника (травя)</i>	— 2 части
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	— 2 части
<i>Череда (травя)</i>	— 3 части
<i>Василек синий (цветки)</i>	— 3 части
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	— 4 части

В течение 12 часов настаивать 4 ст. ложки смеси в 1 л воды, затем прокипятить в течение 5 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день, курс лечения — 6 недель.

Полезен при кожных заболеваниях.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Тысячелистник (травя)</i>	— 3 части
<i>Шалфей лекарственный (травя)</i>	— 2 части
<i>Полынь горькая (травя)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (травя)</i>	— 3 части
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	— 3 части
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	— 2 части
<i>Можжевельник (плоды)</i>	— 2 части

На 500 мл кипятка взять 3 ст. ложки смеси и приготовить настой. Пить по 150–200 мл с сахаром или медом за 30 минут до еды при *нейродермите* и *экземе*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1,5 части
<i>Подорожник (листья)</i>	— 1,5 части
<i>Зверобой (травя)</i>	— 2 части
<i>Календула (цветочные корзинки)</i>	— 1 часть

<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Душица (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипятка взять 10 г смеси. Нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, сырье отжать и долить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды для лечения *витилиго*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Репешок (трава)</i>	— 2 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 2 части
<i>Одуванчик (корень)</i>	— 2 части
<i>Лен (семена)</i>	— 2 части
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 1,5 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1,5 части

На 500 мл воды взять 2 ст. ложки смеси. Варить 5 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день до еды при *фурункулезе*.

### **Молокогонный чай с крапивой**

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Анис (семена)</i>	— 1 часть
<i>Укроп (семена)</i>	— 2 части
<i>Тмин (семена)</i>	— 2 части

На 2 л кипятка взять 3 ст. ложки смеси. Настоять, процедить. Пить без дозировки, как чай.

## Почечные и мочегонные чаи с крапивой

<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 4 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Вероника (трава)</i>	— 5 частей
<i>Алтей (корень)</i>	— 1 часть
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 3 части
<i>Зверобой (трава)</i>	— 5 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Пустырник пятилопастный (трава)</i>	— 8 частей
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 2 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 3 части

Вечером высыпать в термос (500–700 мл) 2–3 ст. ложки сбора, залить крутым кипятком. На следующий день выпить настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Полезен при *заболеваниях почек и мочевого пузыря.*



<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (трава)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть

На 1,5 стакана кипятка взять 1 ст. ложку смеси. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при *почечнокаменной болезни.*



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 20 г
<i>Можжевельник (плоды)</i>	— 10 г
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 10 г
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 3 г
<i>Толокнянка (листья)</i>	— 10 г

*Шиповник (цветки)* — 10 г

*Шиповник (толченые плоды)* — 60 г

На 300 мл кипятка взять 1 ч. ложку смеси и приготовить настой. Пить горячим с медом 2 раза в день при мочекаменной болезни.



*Крапива двудомная (листья)* — 2 части

*Можжевельник (плоды)* — 1,5 части

*Аир болотный (корневище)* — 1,5 части

*Мята перечная (листья)* — 1 часть

*Хвоц полевой (трава)* — 1,5 части

*Бузина черная (цветки)* — 1 часть

*Шиповник (толченые плоды)* — 1,5 части

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку сбора. Нагреть на водяной бане в течение 30 минут, охладить в течение 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана теплого отвара 2–3 раза в день при уратных и оксалатных камнях в почках.



*Крапива двудомная (листья)* — 2 части

*Можжевельник (плоды)* — 0,5 части

*Береза (листья)* — 1 часть

*Брусника (листья)* — 1 часть

*Вереск (трава)* — 1 часть

*Подорожник (листья)* — 1 часть

*Спорыш (трава)* — 1 часть

*Толокнянка (листья)* — 1 часть

*Черёда трехраздельная (трава)* — 1 часть

*Хвоц полевой (трава)* — 1 часть

*Шиповник (толченые плоды)* — 3 части

На 300 мл кипятка взять 1 ст. ложку смеси и приготовить настой. При пиелонефрите и хроническом

*цистите* пить как чай. Настой быстро улучшает самочувствие: проходят боли, снижается температура тела, нормализуется состав мочи. Улучшается состав крови, повышается гемоглобин. Чай укрепляет сосуды, активизирует обмен веществ, повышает тонус организма за счет содержания большого количества витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ. При хронических пиелонефритах принимать 1,5–2 года. Через каждые 2 месяца делать перерыв на 2 недели.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 2 части
<i>Аир болотный (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Брусника (листья)</i>	— 3 части
<i>Дуб (кора)</i>	— 2 части
<i>Зверобой (трава)</i>	— 5 частей
<i>Календула (цветки)</i>	— 3 части
<i>Лен (семена)</i>	— 2 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 2 части

Залить 2 ст. ложки сбора 500 мл кипятка, настоять. Пить по 0,5 стакана 3–5 раз в сутки. Рекомендуется при *остром хроническом гломерулонефрите*: дезинфицирует мочевые пути, уменьшает воспаление, кровоточивость, отеки, снижает повышенное артериальное давление, повышает гемоглобин крови и количество эритроцитов. Кроме того, чай активизирует иммунную систему, повышает сопротивляемость организма, препятствует прогрессированию болезней.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Можжевельник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Хмель (соплодия)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 6 частей
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 2 части
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Брусника (листья)</i>	— 2 части
<i>Толокнянка (листья)</i>	— 2 части
<i>Земляника лесная (плоды)</i>	— 6 частей
<i>Береза (листья)</i>	— 1 часть
<i>Хвощ полевой (травы)</i>	— 6 частей
<i>Буквица лекарственная (травы)</i>	— 2 части
<i>Будра плющевидная (травы)</i>	— 1 часть
<i>Лаванда (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Роза (лепестки)</i>	— 1 часть

На 500 мл кипятка взять 5–6 г сбора. Томить 30 минут. Принимать равными порциями 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде при заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря, при почечнокаменной болезни.

### **Противоартритные чаи с крапивой**

<i>Крапива двудомная (травы)</i>	— 2 части
<i>Ива (кора)</i>	— 4 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Василек синий (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Календула (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Крушина (кора)</i>	— 1 часть
<i>Можжевельник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Хвощ полевой (травы)</i>	— 4 части

На 200 мл кипятка взять 10 г сбора и приготовить настой. Пить в горячем виде по 1 стакану через каждые 2 часа при остром приступе подагрического

*артрита* в качестве противовоспалительного, обезболивающего и мочегонного средства.



<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ива (кора)</i>	— 1 часть
<i>Петрушка (корни)</i>	— 1 часть
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 1 часть

Положить в эмалированную посуду 2 ст. ложки сухого измельченного сбора, залить 500 мл кипятка, варить 5–7 минут на слабом огне. Настаивать в течение 1–2 часов. Процедить и пить по 0,5–0,75 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.



<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Таволга вязолистная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Аир болотный (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 1 часть
<i>Багульник болотный (побеги)</i>	— 1 часть
<i>Береза (листья)</i>	— 1 часть
<i>Липа (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 1 часть

На 700 мл кипятка взять 2 ст. ложки сбора. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды в теплом виде. Быстро снимает боль.

### **Противоастматический чай с крапивой**

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Вероника (трава)</i>	— 2 части
<i>Буквица (трава)</i>	— 2 части
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	— 1 часть



<i>Чина луговая (трава)</i>	— 1 часть
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 1 часть

Залить 5 ст. ложек сбора 1 л кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 2–3 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана за 1 час до еды.

### **Противопростатитный чай с крапивой**

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 5 частей
<i>Календула (цветки)</i>	— 5 частей
<i>Стальник полевой (корень)</i>	— 3 части
<i>Фенхель (семена)</i>	— 3 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 2 части

Засыпать в термос 2 ст. ложки сухой измельченной смеси, залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в течение 2–3 часов, процедить, добавить мед по вкусу и пить по 0,3 стакана 3 раза в день после еды.

### **Противоревматический чай с крапивой**

<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 2 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тавогла вязолистная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Брусника (листья)</i>	— 3 части
<i>Календула (цветки)</i>	— 2 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 1 часть

Залить 10 г сбора 500 мл холодной воды. Настаивать ночь. Утром довести до кипения, настаивать еще 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

## Противосклеротические чаи с крапивой

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Душица (трава)</i>	— 1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Бессмертник (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (толченые плоды)</i>	— 1 часть
<i>Лимон (сухая цедра)</i>	— 1 часть
<i>Боярышник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	— 1 часть

Измельченную смесь трав и плодов смешать с черным байховым чаем в соотношении 1:10. Заваривать как обычный чай. Полезен при *атеросклерозе, остеохондрозе* и для здоровых людей — в *профилактических целях*.



<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Шалфей (трава)</i>	— 6 частей
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Липа (цветки)</i>	— 2 части

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку смеси. Настаивать 20 минут, плотно закрыв крышкой, процедить и пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды, лучше теплым.

## Тонизирующие чаи с крапивой

<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 2 части
<i>Золотой корень (корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мордовник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 3 части

На 0,5 л кипятка 2 ст. ложки сбора. Пить равными порциями 3–4 раза в день до еды как *стимулирующее средство для ослабленного организма*, а также и при *гипотонии* (только по назначению врача).



<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 1,5 части
<i>Золотой корень (корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Заманиха высокая (корни)</i>	— 2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 2 части
<i>Боярышник (плоды)</i>	— 1,5 части

На 1 стакан кипятка взять 10 г сбора и приготовить настой. Пить равными порциями 2–3 раза в день до еды. Тонизирует и повышает иммунитет, полезен при *гипотонии*.



<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Одуванчик (корень)</i>	— 2 части
<i>Береза (листья)</i>	— 2 части
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	— 2 части
<i>Девясил высокий (корень)</i>	— 0,5 части
<i>Земляника лесная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Иссоп лекарственный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мордовник обыкновенный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Мята (листья)</i>	— 0,5 части
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Татарник колючий (трава)</i>	— 5 частей
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 3 части

Вечером засыпать в термос 2–3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного), залить 500–700 мл крутого кипятка. На следующий день

выпить теплым в 3 приема за 20–40 минут до еды. Травы, включенные в сбор, обладают тонизирующим, общеукрепляющим, а также нормализующим функции внутренних органов действием. Рекомендуется людям с *пониженным артериальным давлением, при головных болях, раздражительности, слабости, головокружениях и обмороках*. Принимать по назначению врача.



<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 4 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 4 части
<i>Береза (листья)</i>	— 6 частей
<i>Будра плющевидная (трава)</i>	— 2 части
<i>Девясил (корневище с корнями)</i>	— 1 часть
<i>Земляника (листья)</i>	— 4 части
<i>Малина лесная (листья)</i>	— 2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 2 части
<i>Татарник колючий (цветки и листья)</i>	— 2 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 4 части

Залить 2–3 ст. ложки сбора 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Выпить в течение дня в 3–4 приема. Курс лечения 3–4 месяца.

### **Успокоительный чай с крапивой**

<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 5 частей
<i>Душица (трава)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 3 части
<i>Пустырник (трава)</i>	— 3 части

<i>Подорожник (листья)</i>	— 3 части
<i>Шалфей (трава)</i>	— 1 часть
<i>Черёда (трава)</i>	— 2 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 3 части
<i>Крушина (кора)</i>	— 0,5 части
<i>Чернобыльник (трава)</i>	— 1 часть

На 700 мл кипятка взять 2 ст. ложки смеси и приготовить настой. Принимать равными порциями 3 раза в день до еды.

## Глава 4

### КРАПИВА В БАНЕ

Баня всегда считалась одним из самых полезных средств оздоровления организма у всех народов. Она служит для профилактики простудных, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата. Горячая баня — великолепный тренажер кожи. Люди издревле ценили баню за ее чудесную способность «снимать усталость».

Действительно, влияние высокой температуры на организм человека огромно. Практически при любом заболевании из-за обезвоживания организма наблюдается спазм сосудов, будь то зашлакованность в результате смешанного питания, или углубленного дыхания, или других причин, из-за которого (спазма) происходит нарушение доставки к клетке продуктов питания и удаления отработанных, шлаков. Это приводит к самоотравлению как самих тканей, так и организма в целом.

Стенокардия, инфаркт — это тоже спазм сосудов. Как снять этот спазм? Это можно делать с помощью отдельного питания, оптимального дыхания, физических упражнений и, конечно, с помощью повышения температуры. На любой патологический процесс организм реагирует повышением

температуры, которую мы, по совету медицины, немедленно снижаем с помощью жаропонижающих средств. Абсурд! Снижая нормальную реакцию организма на воздействие внешнего или внутреннего фактора, мы убиваем защитные силы, и организм не может самостоятельно бороться с болезнью, а химические вещества только помогают вгонять больного в могилу. Ведь повышая температуру тела, организм мобилизует запасы энергии, сил, чтобы справиться с болезнью.

Луи Пастер, например, проводил такой эксперимент. Курам прививалась холера, после чего ноги одних опускали в холодную воду, а других — в горячую. Куры, которых закаливали горячей водой, холерой не заболели, остальные же все погибли. Повышение температуры — это усиление приспособительных реакций организма, активизация обменных процессов. Поэтому, если человек здоров, то периодическая, еженедельная баня способствует поддержанию естественных защитных сил в постоянной «боевой» готовности, так как порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов ниже температуры, которую в состоянии перенести клетки человеческого организма.

Есть данные, что повышение температуры тела в бане до 39 °С и более способствует выздоровлению даже при раковых заболеваниях. Но кожа — а именно она принимает на себя основную нагрузку по очищению организма при высоких температурах — выполняет свои функции, в том числе и иммунные, только тогда, когда она чистая. Известно, что кожа полностью меняет свой роговой слой за 5–6 месяцев. Ее клетки выполняют в том числе и

бактерицидную функцию, и полное заживление ран на поверхности кожи происходит за 2–3 недели.

Однако баня — это сильное воздействие на организм, поэтому к ней надо привыкать постепенно. Входить в парную лучше, помыв тело теплой водой и вытерев его полотенцем. Кожа должна быть чуть влажной, немного распаренной. На голове шапочка, колпак. На полке, постелив полотенце, лучше лежать и в течение 3–5 минут несколько раз перевернуться, а разговаривать при этом не рекомендуется. Больше задерживаться в парной нецелесообразно.

Выйдя из парной, облейте себя прохладной водой, а в последующие разы холодной. Если есть возможность, можно походить босиком по снегу или поваляться в нем. Отдохните, попейте чаю с травами. Заходить в баню нужно не больше, чем на 5–8 минут, и работать на контрастах — горячо-холодно. Лучше больше раз зайти в баню на короткое время и затем облиться холодной водой, чем сидеть там долго. Некоторые перед заходом в баню натирают тело солью или мажут медом. Попробуйте, вам понравится. При последнем заходе по вашему телу должен пройти веник.

Уже в старину люди изготавливали самые разнообразные веники. Существовали и веники крапивные.

Использование крапивных веников оказывает на организм чрезвычайно благотворное действие, так как в этом растении содержится много железа, витаминов и других полезных веществ. Запаренные в теплой воде молодые ветки вызывают легкое покалывание, тело розовеет, но волдырей не бывает. Такие веники особенно хороши при болях в пояснице, мышцах, суставах.



В старину, бывало, жгучим растением наказывали провинившихся детей. Такая мера вызывала противоречивые чувства уже тогда. Однако вот что по поводу подобного наказания сказано в одном из старинных травников: «Такая выучка крапивой хоть зело сурова и вызывает сомнение в доброте родителей, но они, эти родители, сами не догадываются, что не только наказывают своих чад, но и врачуют».

Весной особенно полезно пользоваться молодой крапивой (такие веники впрок не заготавливают). Еще раз обратите внимание: крапивный веник запаривают не в горячей, а в тепловатой воде.

**Заготовка крапивных веников.** Начинать заготовку крапивных веников следует в пору цветения. Листья растений в это время в соку, окрепли, отдают ароматом. Срезать ветви нужно в сухую погоду: увлажненные дождем или росой листья портятся при сушке, темнеют, будут облетать и скручиваться.

Вязать веники нужно не как попало, а придерживаясь определенной последовательности. Более толстые ветки следует уложить внутрь, они будут как бы основанием веника, его каркасом. Вокруг этого каркаса укладываются более тонкие ветки, причем изгибом внутрь. Так получается плотный, густой веник. Таким веником можно париться 2–3 бани, что особенно важно для городского жителя.

Хранить веник лучше всего в прохладном темном месте: при ярком свете лист обесцвечивается, желтеет, теряет аромат.

В парной не нужно что есть сил хлестать себя веником на горячем полке. Лучше чаще им махать, слегка касаясь тела, — жара будет больше. Вообще,

умение пользоваться веником в парной — это целое искусство. Вот, например, некоторые наиболее существенные рекомендации знатоков.

## КАК ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ ВЕНИКОМ

Свежими вениками можно париться сразу, сухие нужно предварительно распарить — опустить в горячую воду (в нашем случае — крапивный веник опускаем в теплую воду!), накрыть тазом и распаривать 5–7 минут, пока листья не станут мягкими.

Если веник стал сухим в банном жару, нужно смочить его в теплой воде, но тут же стряхнуть: он должен быть лишь чуть-чуть влажным.

Лучше всего париться вдвоем, по очереди «обрабатывать» друг друга. Тот, кого парят, ложится на живот. В каждой руке у парильщика по венику. Ими манипулируют не как попало, а в определенной последовательности. Не нужно стегать что есть силы. Смысл в том, чтобы нагнетать горячий жар к телу.

С боков опахивают вениками, словно веерами, плавно, не торопясь, едва прикладываясь к телу. Веники «идут» вдоль тела: от ног до головы и обратно, 4–5 раз. При этом лежащий на полке чувствует приятный горячий ветерок.

Мастерство парильщика состоит в том, чтобы постоянно ощущать температуру в парной. Если слишком горячо, нужно действовать осторожней, размеренней — веники как бы замедляют свой ход, а у головы и вовсе приостанавливают движение. Здесь сделать паузу, поднять веник вверх, а затем опустить, но уже на плечи, и снова «пойти» к ногам.

Если на теле появился пот, значит, оно основательно прогрелось и можно действовать более энергично: пройтись веником по спине, а потом снова, как веером, опахнуть тело. Можно слегка постегать по спине, пояснице, бедрам, ногам. А затем — припарки.

Парильщик раскручивает веник над головой так, чтобы «зеленый компресс» основательно прогрелся. Затем опускает его на тело, например на поясницу, спину или ягодицы, а сверху прихлопывает, прижимает еще и вторым веником. И все это легко, свободно.

Потом одной рукой придерживает веник за рукоять, а ладонь второй держит на листве и, слегка прижимая к телу, ведет веник вдоль тела, осуществляя массаж. Затем снова растирает веником, как мочалкой, но более легко и нежно. После поворота на спину процедура повторяется в той же последовательности, но нагрузка уже поменьше. При этом на грудь в области сердца полезно положить веник или мочалку, смоченные в холодной воде.

Помните, что наша кожа — живой организм — и в нем накапливаются токсины (ядовитые вещества), от которых мы постоянно должны освобождаться. Человек должен выделять через поры своей кожи в три с половиной раза больше ненужных вредных веществ, чем через прямую кишку и почки. Этого можно достигнуть только при помощи парной бани с веником.

## Глава 5

# ВОДА ВСЕМУ ГОСПОДИН

Несмотря на то, что главный предмет настоящей книги — лечебные свойства крапивы, в этой главе я хочу уделить внимание воде. Во-первых, без воды вообще нет жизни, во-вторых, многие лекарственные формы из растительного сырья готовятся с использованием воды, поэтому важно, чтобы вода, которую вы в том или ином виде употребляете, была качественной.

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

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

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

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

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

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

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

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

минеральной воды может ухудшить состояние здоровья, особенно при длительном применении.

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

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

Что же делать?

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

Однако это еще не все. В воде содержится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5°C, на стенках лоточка, где находится вода, образуются

корочки льда (это точка замерзания дейтерия). В этот момент воду надо слить, а лед выбросить, оставшуюся же воду снова заморозить на  $\frac{3}{4}$  объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре остается лужица, в которой и находятся все вредные примеси, поэтому ее нужно вылить. Если вы пропустили момент с лужицей и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру. Дав немного растопиться, выливайте. Оставшуюся часть оттаивайте — и вот она, полезная вода.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь. Такую воду пьют птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не потребует большого труда и не займет много времени.

Далее, воду перед употреблением целесообразно дополнительно очищать. Для этого в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются **магнитотроны В. С. Патрасенко**, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невоспроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. И если при



замораживании вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, то при использовании магнитотронов, вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу. И при проникновении воды внутрь организма через мембраны клеток, грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением.

Главным в магнитотронах является то, что по структуре и градиенту они точно повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может. Доказано, что каждая клетка живого организма является генератором электромагнитного излучения, соизмеримого с линейными размерами клетки. Комбинация постоянного и переменного магнитного поля влияет на проникновение ионов через мембраны клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов), магнитострикции (изменение объема при намагничивании), и как следствие происходит диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате обезвоживания организма, восстановление структурной однородности, повышение текучести (реологии) и растворяющей способности. Вот почему магнитотроны В. Патрасенко, как ни одно другое устройство подобного рода, обеспечивают нормализацию работы жидкостного «конвейера», а следовательно, и всех органов и систем организма.

**Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами.**

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

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

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

Обеззараживает воду и 3%-ная перекись водорода (в 1 л воды добавить 1 ч. ложку 3%-ной перекиси водорода).

Кстати, о пользе перекиси водорода и ее лечебных свойствах для организма вы сможете подробно прочитать в моей книге «Перекись водорода: мифы и реальность», выпущенной в свет «Издательством “ДИЛЯ”».

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

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

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

В некоторых случаях врачи говорят, что нужно пить больше воды, не уточняя при этом, о какой воде речь: в виде чая, кофе, газированных напитков, пива и т. д. Такими советами врачи оказывают больным медвежью услугу. Подобный подход отражает элементарное незнание физиологических процессов,

протекающих в организме. В этом вина не врачей, которые слепо выполняют рекомендации академических школ, диктующих правила поведения людей, исходя из своего узкопрофильного мира, что уже делает неполноценными их рекомендации.

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

Другой народный целитель, П. Т. Борбат, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4% веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

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

Ученые всегда утверждали, что энергию организму поставляет пища за счет образования

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

Вода приводит в действие натриево-калиевые «насосы», вырабатывая тем самым необходимую для нормальной работы клеток энергию, которая является пусковым механизмом внеклеточного и внутриклеточного обмена. Именно поддержание кислотно-щелочного равновесия, которое должно находиться в пределах 7,4 характеризует нейтральное состояние между кислой и щелочной средой организма, свидетельствующее о нормальном функционировании организма.

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

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями по части воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее количество в организме, как я уже говорил, должно составлять две трети от массы тела. Доказано, что в пожилом возрасте, например, потеря воды может достигать даже

3–6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

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

Огромная роль воды для головного мозга отмечается даже у ребенка, находящегося в утробе матери. Многие, в том числе и врачи, вероятно, не задавались вопросом, почему нормальное положение ребенка там — вниз головой. Да потому, что в таком положении улучшается кровоснабжение мозга, а от кровоснабжения мозга в этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо помнить об этом и почаще делать хотя бы «полуберезку», а в последующем и «березку», или, иначе, стойку на голове. Это помогает (на фоне употребления соли) нормализовать доставку в мозг жидкости объемом не меньше чем 1,5–2 л в сутки, в зависимости от веса тела. Только делать это в первое время следует осторожно и время стояния на плечах или голове увеличивать постепенно, от нескольких секунд до минут.

Особенно чувствительны к недостатку воды те клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате

его деятельности. Интересно, что для нормальной работы мозгу необходимо около 20% всей крови, хотя сам он по объему занимает лишь до 2% от массы тела.

Чтобы мозг мог использовать энергию, получаемую от пищи, она должна пройти множество промежуточных реакций, для чего необходимо достаточное количество воды, которая сама по себе уже является энергетическим продуктом. Кроме того, мозг омывается жидкостью, которая отличается от крови, вырабатываемой капиллярами мозга (спинномозговая жидкость содержит больше натрия и меньше калия, чем все остальные жидкости). Капилляры мозга обладают одной особенностью в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам. Этот процесс осуществляется так называемым гематоэнцефалическим барьером. Например, многие лекарственные препараты не проникают через этот барьер, почему лекарства для лечения мозга требуют специфических технологий. Кстати, в СССР впервые в мире нами был создан удостоенный государственной премии препарат «Фенибут», аналог гамма-аминомасляной кислоты, который, практически полностью проникая через гематоэнцефалический барьер, оказывал чудодейственный эффект, чего не удалось сделать, как мне известно, ни одному из других препаратов, кроме радиопротекторов.

При обезвоживании происходит нарушение в работе капилляров гематоэнцефалического барьера, в результате чего туда проникают вредные вещества, а это служит причиной многих неврологических расстройств, в том числе рассеянного склероза, болезни Паркинсона, Альцгеймера. Вода

является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций. Вот почему мозг содержит 85% воды во всем спинномозговом канале, в то время как во всех клетках организма не больше 75%.

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

Без солевой добавки человеческому организму требуется гораздо больше усилий для переработки пищи, в нем труднее происходят все биохимические реакции. Именно соль является хорошим регулятором внутренней среды организма. Все животные (лошади, коровы, овцы и др.) без соли жить не могут, и хорошие животноводы всегда об этом помнят, давая животным лизать соль.

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

Доказано, что к 70 годам коэффициент соотношения воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до

0,8, а потеря внутриклеточной воды отрицательно сказывается на эффективности функционирования клеток. Вот почему не надо ждать, когда появится жажда, а надо заблаговременно вводить в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится. При недостатке воды, организм прилагает отчаянные усилия по поиску внутренних резервов обеспечения наиболее важных органов, то есть мозга, необходимой жидкостью — вода извлекается из стенок сосудов, что приводит к сгущению крови, уменьшению диаметра сосудов, их повышенной ломкости. И ладно бы только это. Но при сгущении крови элементы ее формулы становятся недостаточно активны и, теряя свои межмолекулярные связи, слипаются в ассоциаты — своеобразные гроздья. Причем энергоемкость ассоциата не является суммой энергозаряженности соответствующего количества мономолекул, входящих в этот ассоциат. Отсюда удельная энергоемкость ассоциата значительно меньше, что и объясняет не только ограниченную подвижность воды, обуславливающую ее «старение», но и меньшую растворяющую способность.

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

Известно, что энергия для мозга поставляется за счет сахара, но потребляем мы его в 5–6 раз больше,



чем нужно мозгу. Ведь в мозг поступает только 20% крови, которая циркулирует в организме. А вот после приема подсоленной воды чувство голода притупляется, организм занят превращением воды в структурированную и энергетическую формы, на что требуется 10–20 минут. Чувство голода к вам придет только тогда, когда вы действительно почувствуете необходимость в еде.

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

А вот еще наблюдение. Почему сегодня так распространен диабет II типа (который, кстати, раньше наблюдался только у взрослых, а сейчас им болеют и дети)? Детям предлагаются сладкая вода, сладкая и другая пища, стимулирующие работу поджелудочной железы с выделением инсулина, который сам по себе способствует увеличению

веса, превращая сахар и углеводы в жир. Лишний сахар не только не приносит пользы, но и вреден, «ощущением» поступления его в кровь как бы обманывая поджелудочную железу, и та производит лишнюю работу, выбрасывая инсулин для поддержания нормального уровня сахара в крови. Если же при этом нет реализации сахара через физическую работу, то он превращается в жир.

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

А как на водный баланс в организме влияют лекарства? Любое лекарственное средство, как химическое вещество, требует дополнительного расхода воды, и это способствует еще большему обезвоживанию организма. Кстати, в настоящее время абсолютно доказано, что 90% лекарств применяется без каких-либо обоснований (и лечение с их помощью затрагивает только следствие, а не причину

заболеваний), что еще больше усугубляет состояние нездорового организма.

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

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

Рекомендуемый, например, врачами при простудах и повышении температуры горячий чай

на самом деле приводит к еще большей потере жидкости за счет потения, хотя субъективно больной и чувствует облегчение. Для улучшения общего состояния достаточно выпить той же горячей воды с добавлением щепотки соли.

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

Многие не задумываются о том, что вода и другие жидкости не одно и то же. В искусственных напитках, как я уже сказал, содержится много химических веществ, которые с точки зрения физиологии вызывают в организме нежелательные реакции. Взять тот же кофеин, содержащийся в чае, кофе, шоколаде, напитках типа «Кока-кола», «Байкал» и др. Почему при употреблении крепкого чая или кофе наступает бессонница? Дело в том, что кофеин угнетает выработку шишковидной (эпифиз) железой мелатонина, который как раз способствует сну.

Кофеин своего рода наркотик, так как он действует прямо на мозг, работа которого начинает от него зависеть. Кроме того, воздействуя на почки, кофеин способствует большему выделению мочи, то есть действует как диуретик. Вот и получается, что хотя вы выпили достаточно жидкости, в организме-то она не задерживается, более того, выделяется ее больше, чем вы выпили. А если это к тому же не сопровождается физической активностью, то вы набираете вес, и вот вам уже болезнь — ожирение.

Кофе как тонизирующий напиток искусственно стимулирует тело, мозг, что на фоне усталости

еще больше обессиливает организм. Это приводит к быстрому расходу энергии и, следовательно, нарушению внимания и памяти. Следует знать, что кофеин, воздействуя в целом на организм, способствует стимуляции сердечно-сосудистой системы. Вот почему у людей, злоупотребляющих напитками, содержащими кофеин, в 2–3 раза чаще возникают проблемы с сердцем.

Тем, кому трудно отказаться от кофе, позволю себе дать несколько советов по приготовлению полезного кофе.

**Ржаной кофе.** Отобрать крупную рожь, промыть, высушить, поджарить на сковородке, чтобы она не пережарилась, потом смолоть на кофемолке и сварить как кофе, только брать 2–3 ч. ложки. И приятно, и полезно.

**Кофе из топинамбура.** Созревшие клубни промыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками, сушить 3–4 дня на свежем воздухе. Затем досушить в духовке до коричневой окраски. Хранить в сухом месте. Перед употреблением поджарить на сковородке, измельчить в кофемолке и заваривать как обычный кофе.

**Кофе с семенами подсолнечника.** На 100 г кофе взять 100 г семян подсолнечника. Очищенные семена поджарить, смолоть на кофемолке и смешать с кофе — они смягчают действие кофеина, при этом вкус кофе сохраняется. Кофе, приготовленный из семян подсолнечника, и вкусен, и полезен.

Что же касается **чая**, то его лучше пить с различными травами (см., например, рецепты, приведенные в главе «Лечебное применение крапивы»), хорошо пить **зеленый чай**.

Хорошая добавка к подсоленной воде и различные **грибные настои** (чайного, молочного и др.), они имеют кислую среду и оздоравливают зашлакованный организм. Трудно, например, переоценить способность чайного гриба уничтожать гнилостные бактерии. Весьма эффективны грибные настои при возрастных болезнях, особенно при атеросклерозе и гипертонии.

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

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

Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комочек пищи водой, вы тем самым смываете пищеварительные соки, значительно снижая их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы. В свою очередь, кислое содержимое желудка поступает с водой в нижележащие отделы кишечника, чего в норме быть не должно. Ведь каждый

участок желудочно-кишечного тракта — как цех, и начавшиеся в нем реакции в нем же должны и завершиться. Образование в двенадцатиперстной кишке и тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, вызывает брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у вас гастриты, перидуодениты, язвы и другие заболевания. Так замыкается порочный круг, и сложный механизм пищеварения окончательно расстраивается.

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

И наконец скажу о роли воды в выведении отработанных веществ, солей. Лучше всего для этих целей, как уже говорилось раньше, использовать немного подсоленные естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талую воду. Однако следует обратить внимание вот на что. Фрукты, привезенные в Россию из других

стран, срываются еще незрелыми, в дороге они как бы дозревают, но ведь процесс этот уже неестественный, в результате чего такие фрукты не содержат многих органических кислот, минералов, ферментов, теряются витамины. В то же время в спелых фруктах, овощах, особенно в их семенах, содержатся органические кислоты, в частности нуклеиновые, роль которых огромна: они являются носителями генетической информации.

Нуклеиновые кислоты или их звенья содержатся в ядрах натуральных продуктов: клубнике, землянике, малине и др. Удивительны в этом смысле **семечки подсолнечника**, только не сухие, а **проросшие**: стакан семечек минут 20 подержать в подсоленной воде, промыть, положить в двухлитровую банку, залить водой на 10–15 см выше семян, накрыть марлей, оставить на 10–12 часов (на ночь). Утром воду слить и поставить в банку темное место, промывая семена 2 раза в день. Через 1–2 дня появятся ростки. Чтобы замедлить их рост, банку нужно поставить в холодильник. Перед употреблением проростков их нужно промывать. То же самое можно делать с тыквенными семечками.

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



за концы и, отпуская и натягивая, ударяйте по коже подбородка, шеи, щек.

Если вы будете втирать такой раствор в кожу всего тела, то очень скоро избавитесь от боли в области сердца, различных кожных высыпаний, варикозного расширения вен, морщин, радикулита, придет в норму кровяное давление и многое другое. После втирания нужно лечь спать, а утром, конечно после утренней гимнастики, сделать контрастное обливание — своего рода массаж тех же мелких сосудов, капилляров, от которых зависит наша жизнь.

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

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

**В моей практике я исхожу из того, что *воды необходимо пить при весе 50–60 кг не меньше 1,5 л, а при заболеваниях тех же суставов и до 2 л, а при весе больше 70 кг — не меньше 2 л.***

Откуда взялось количество 2 л? В среднем при весе 70 кг у человека в покое с мочой выводится примерно 1 л жидкости, с калом — 100 мл. За счет испарения и диффузии с поверхности кожи с выдыхаемым воздухом тратится еще 900 мл. Все в целом и составляет 2 л воды, которые и нужно восполнить.

Помимо этого конечными продуктами переработки пищи является углекислый газ, глюкоза, вода. При смешанном питании выделяется воды около 300 мл. При физических нагрузках расход жидкости увеличивается. Для компенсации потери жидкости и надо употреблять подсоленную воду.

Следует также иметь в виду, что природа мудро поступила: 3/4 овощей и фруктов имеют щелочной характер, 1/4 — кислый. Если человек съест в день овощей и фруктов (включая их соки) до 60–70%, тем самым он снабдит свой организм 1 л, да и больше, физиологичной и структурированной воды (содержащейся в этом количестве овощей и фруктов), а также клетчаткой, дополнительно очищающей организм.

А такие вещества, как натрий, калий, кальций, железо, магний, относятся к щелочным элементам и, взаимодействуя с водой, дополнительно распадаются на молекулярный и атомарный кислород, оздоравливающий клетки, нормализуя обменные процессы в них.

## Пить воду лучше всего так

- *Взять щепотку соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно.*

Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить воду, потраченную организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней.

- *Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. И что немаловажно: прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.*

- Помните, что такая вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема, т. е. время, которое потребуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду, она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 г. Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

- *Затем в течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30–50 минут.*

Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред, разбавляя жидкостью пищеварительные соки и уменьшая их концентрацию, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой.

Если организм хорошо напитать водой, то оценить ее достаточность можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха. Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая, а самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

- Когда вы испытываете жажду, кажется, что вы хотите есть. *Примите воду со щепоткой соли, и на 30–40 минут совершенно исчезнет чувство голода.* Особенно это важно для людей с излишним весом, что на фоне физической активности быстро снизит вес без каких-либо пищевых добавок или способов похудения.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом,

в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

- А теперь возьмите на заметку те, кто страдает заболеваниями *сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др.* С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, возьмите стакан в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5–10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода.

На **стакан воды** я добавляю **от 5 до 10 капель 3%-ной перекиси водорода**, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Если рассматривать воду с точки зрения физики то при ударе и звуковых воздействиях (гром,

колокольный звон и т. п.) молекулы воды разрываются на более мелкие частицы: атомарный кислород, озон, водород, гидроксильные группы. Это явление называется диссоциацией.

Не с этим ли связано то явление, что в период эпидемий в городах и селах на Руси постоянно звонили в колокола — и болезнь проходила стороной или жертв было гораздо меньше, чем там, где этого не делали. Известно, что человек на  $2/3$  состоит из воды, и можно предположить, что колокольный звон оказывал действие на воду организма, повышая концентрацию перекиси водорода, тем самым, усиливая иммунную систему и помогая организму справиться с заразой.

Водород очень летучее вещество и быстро покидает воду, так же как часть кислорода, озон распадается на молекулярный и атомарный кислород, и оставшаяся часть кислорода, быстро объединяясь, в виде гидроксильных групп, образует перекись водорода. Известно, что перекись водорода в той или иной мере присутствует в любой воде. Меньше всего ее в дистиллированной воде, воде из снега — в 10 раз больше, во льду — в 15 раз больше, а в воде после грозы ее удельный вес больше в 300 раз.

Перекись водорода является одним из самых сильных антиоксидантов, который, доокисляя недоокисленные вещества, способствует тому, что кислая среда (что «любят» онкологические клетки) ощелачивается, тем самым восстанавливая гомеостаз — кислотно-щелочное равновесие, а следовательно ведет к выздоровлению.

Интересен и такой факт. В деревнях умные доярки перед грозой всегда укрывают бидоны с молоком одеялами, ватниками, создавая своего рода звукоизоляцию, и молоко не скисает.

## ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Конечно, вас интересует, какие симптомы свидетельствуют об обезвоживании организма. Мне легче что-то не называть, чтобы определить то, что связано в организме с недостатком подсолненной воды.

Это:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит;
- артрозы, артриты;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия, миастения и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

Мне кажется, данного перечисления достаточно, чтобы понять, что все эти недуги всего лишь недостаток подсоленной воды. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и нужно принимать такую воду? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это *насытить организм подсоленной водой*. Где-то **2 грамма (1/2 ч. ложки без верха) соли на 2 с лишним литра воды** достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.

Что удивительно, как вы уже знаете, если наша жидкость в организме содержит 0,9% хлоридов или 0,9 г на 100 мл, то 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму в 3–4 г. Перебор в приеме соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. В этом случае надо прекратить прием подсоленной воды и пить больше просто воды несколько дней, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: две-три крупинки крупной соли или смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды. Можете пойти в аптеку, чтобы вам взвесили 2–2,5 г соли, и вот уже в этом случае переборщить ее будет просто невозможно.

Почему возникают отеки? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что, если в клетке мало



воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Наоборот, такому больному надо пить как можно больше подсоленной воды, которая, промывая организм, выведет излишние соли и устранил отеки.

Чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к *гипертонии*. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

*Вода, соль и калий — три составляющие, регулирующие содержание воды в организме.* Соль регулирует содержание воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения натрия и калия и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.

*Гистамин* — это основное вещество, выработка которого увеличивается с началом обезвоживания и появлением чувства жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток,

тем самым устранив не только симптомы, но и саму болезнь.

Мой более чем 20-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма, в основе которого лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма, что и есть нарушение эндоэкологического состояния. Еще раз нелишне напомнить, что, если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутрисполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то невозможно восстановить энергетику организма и вылечить человека.

И не забывайте о правильном питании: лучше отдельное, тщательно прожевывайте пищу, не запивайте еду во время приема пищи, никакого чая и компота сразу после еды, а только спустя 2 часа и, конечно, побольше овощей, фруктов, ягод и трав, всего того, что нам щедро дарит Природа...

## Глава 6

### ЖГУЧА КРАПИВА РОДИТСЯ, ДА В ЩАХ ПРИГОДИТСЯ

Всем известно, что крапива употребляется в пищу с незапамятных времен. Причем, ели крапиву не только в трудные, голодные годы. Ведь по питательности она не уступает бобам или гороху, в ней много белков, за что ее даже называют «растительным мясом», к тому же содержит много витаминов — А, В, С, К, пантеиновую кислоту. Словом, это растение вполне может заменить черную смородину, зеленый лук, морковь, щавель и облепиху, вместе взятые.

Кстати, у крапивы есть еще одно полезное в кулинарии качество. Ее листья обладают сильными фитонцидными свойствами. Летом в жару в них можно завернуть свежепотрошенную рыбу или мясо, и они долго сохраняются.

С ранней весны до глубокой осени крапива служит питательной добавкой к самым разнообразным блюдам. Из крапивы приготавливают закуски, первые и вторые блюда, приправы, соусы, кондитерские изделия, молодые соцветия заваривают вместо чая. Но лучше всего употреблять крапиву в свежем виде, не подвергая тепловой обработке.

Весной нужно собирать крапиву с фиолетовой окраской стеблей. Это отличительная черта молодых

растений. Их можно использовать в пищу полностью, обрезав лишь корни. У более зрелой крапивы (ее можно узнать по развернутым листьям) используют только листья.

Целесообразнее употреблять крапиву в пищу в день сбора. Долго хранить ее как в сыром, так и вареном виде не рекомендуется, потому что она быстро теряет витамины. Перед варкой свежесобранную крапиву перебирают, удаляют сор и несъедобные части растения, затем крапиву погружают на 20–30 минут в просторную посуду с холодной водой, чтобы приставшие частицы земли и пыли отмокли и осели на дно. После этого надо промыть крапиву 2–3 раза и сразу же положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды). Кипятить крапиву надо минут 12–15, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, обдать холодной водой, слегка отжать, хорошенько измельчить ножом или в мясорубке. Из полученной зеленой массы готовят щи, ботвинью, холодный суп, а также горячее пюре с яйцом.

Однако приготавливая блюда из крапивы, нужно не забывать, что витамин К в большом количестве нужен не всем. Частое употребление крапивы в пищу повышает свертываемость крови, поэтому людям в пожилом возрасте, а также страдающим тромбозом и варикозным расширением вен крапивой лучше не увлекаться. Правда, можно ослабить кровоостанавливающее действие крапивы, добавляя в блюда из нее травы, которые понижают свертываемость крови, например, донник.

Вот некоторые рецепты блюд с крапивой.

## САЛАТЫ

### **Салат из крапивы**

*300 г листьев крапивы, 100 г зелени петрушки, 2 яйца, 60 г сметаны, уксус, соль.*

Листья молодой крапивы промыть, прокипятить в течение 5 минут, откинуть на сито или дуршлаг. Мелко нарезать их, добавить зелень петрушки, заправить все уксусом и сметаной, украсить салат ломтиками сваренного вкрутую яйца.

### **Салат из молодой крапивы с одуванчиком**

*200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, пучок огородный зелени, 10 листьев одуванчика, свежий или соленый огурец, несколько перьев зеленого лука.*

Замочить на 15–20 минут листья крапивы в подсоленной воде. Собрать листья крапивы шумовкой. Протереть между ладонями, мелко нашинковать, соединить с нашинкованными листьями других трав. С соленого огурца снять кожицу, удалить семена (если они очень крупные) и очень мелко нашинковать. Соединить с листьями и заправить любимым соусом.

### **Салат из крапивы с травами**

Листья сырой крапивы промыть и опустить на 3 минуты в кипяток. Затем измельчить и смешать с небольшим количеством нарезанных листочков медвежьего лука, кислицы, щавеля, чистяка или черемши — в зависимости от того, что вам встретится на лесной тропе. Но имейте в виду, что чистяк, как и крапиву, необходимо на 1–2 минуты погрузить в горячую воду. В заключение добавьте растительного масла и соли.

### **Салат из крапивы и подорожника с луком**

*200 г листьев крапивы, 250 г молодых листьев подорожника, 250 г лука репчатого, 100 г хрена, 2 яйца, 80 г сметаны, уксус, соль по вкусу.*

Подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипяток, затем воду слить, листья нарезать и добавить измельченные лук и хрен.

Приправить солью и укропом, посыпать рублеными яйцами, полить сметаной.

### **Салат из крапивы со свеклой**

*3 ст. ложки нарубленной крапивы, 3 небольших свеклы, 6 зубцов чеснока, майонез, соль.*

Молодую крапиву на 1 час погрузить в холодную воду, после чего тщательно промыть, мелко порубить, соединить с вареной, нарезанной тонкими ломтиками свеклой и толченым чесноком. Салат заправить майонезом, посолить.

### **Салат из крапивы с луком**

Нашинковать промытые молодые листья крапивы, смешать с измельченным зеленым или репчатым луком (можно заменить луком-пореем, медвежьим луком или черемшой), слегка потолочь деревянным пестиком, посолить и по возможности заправить смесью уксуса и растительного масла.

### **Салат из крапивы с кефиром**

*2 стакана молодой крапивы, 0,5 стакана зеленого рубленого лука, 1 яйцо вареное, 0,5 стакана кефира.*

Крапиву мелко нарубить и размять деревянной ложкой, смешать с луком и кефиром, украсить кружочками крутого яйца.

## **Салат из крапивы с яйцом**

*600 г молодой крапивы, 4 яйца, 80 г сметаны, уксус, соль по вкусу.*

Листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 минут и откинуть на сито. Затем измельчить, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареных яиц, полить сметаной.

## **Салат из крапивы целительницы Иванки**

Молодую нежную крапиву собрать в чистом месте на восходе солнца. Подержать час в холодной воде, нарезать, истолочь в деревянной или фарфоровой ступке, соединить с толченым молотым чесноком (количество чеснока определите сами — по вкусу, а главное — по состоянию своего желудка). Добавить нарезанные шпинат и щавель (в пропорции 1:1 с крапивой), укроп, петрушку, вареные яйца, заправить любым растительным маслом и лимонным соком или яблочным уксусом.

Автор рецепта предлагает этот салат для профилактики онкологических заболеваний.

## **Салат из крапивы с орехами**

*2 стакана измельченных листьев крапивы, 1 желток сваренного вкрутую яйца, 3 ст. ложки измельченных орехов, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука.*

Листья молодой крапивы обдать кипятком и подержать в нем 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем нашинковать и положить в салатницу.

Ядра грецких орехов растолочь, развести настоем из крапивы до консистенции густой сметаны, добавить сок из половины лимона, перемешать

и полученной массой заправить крапиву. Сверху посыпать зеленым луком и измельченным желтком.

### **Сырные шарики с крапивой**

*1 горсть крапивы, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 г паприки, 50 г сыра, 50 г сливочного масла.*

Ошпаренную крапиву порубить и перемешать с лимонным соком, паприкой, тертым сыром и размягченным маслом. Из полученной смеси скатать шарики.

Подавать в качестве закуски.

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Суп-пюре из крапивы**

*250 г крапивы, 2 ст. ложки муки, сливочное масло, яйцо.*

Перебрать и промыть крапиву, опустить в кипяток и варить до мягкости (5–10 минут). Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Поджарить муку на сухой сковороде, развести отваром крапивы. Смешать с пюре, подсолить и варить суп минут 5–10. Затем заправить кусочком сливочного масла.

Подавать с гренками или со сваренным вкрутую яйцом.

### **Суп из крапивы с топленым маслом и зеленью**

*500 г крапивы, 4 яйца, 1 морковь, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой зелени, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, соль по вкусу.*

Лук, морковь и вареные яйца измельчить, положить в кастрюлю, добавить масло, соль и 1 стакан воды. Накрыть крышкой и поставить тушить на



небольшой огонь. Когда вода выпарится и останется только масло, влить вместе с отваром вареную и протертую крапиву, добавить 5–6 тарелок воды, прокипятить 15 минут, затем всыпать очищенный и нарезанный кубиками картофель, подсолить. Варить суп до готовности картофеля. Снять с огня и всыпать рубленую зелень. Подавать суп со сметаной.

Так же можно приготовить суп из щавеля, шпината или салата.

### **Суп из крапивы с брынзой**

Очистить и промыть 250 г крапивы и опустить в кипящую воду на 5–10 минут. Слить воду, порубить мелко крапиву. Отдельно сварить вегетарианский бульон с картофелем, луком, морковью. Добавить в него крапиву. Варить еще 1–2 минуты.

Сняв с огня, добавить измельченную брынзу и растительное масло.

### **Суп из крапивы с мясным ассорти**

*50 г зелени крапивы, 70 г мясных консервов, 10 г лука, 10 г моркови, 10 г сала топленого, черный молотый перец, соль.*

Лук и морковь очистить, помыть, нашинковать соломкой и пассеровать на сале до мягкости. Крапиву перебрать, промыть, ошпарить крутым кипятком и оставить на 10–15 минут, затем воду слить, крапиву нашинковать. Содержимое консервной банки измельчить, опустить в кипящую воду (4–5 стаканов), довести до кипения, добавить пассерованные овощи, крапиву, перец, соль, все перемешать, вновь довести до кипения и снять с огня.

## **Суп из крапивы и щавеля**

*200 г крапивы, 200 г щавеля, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленого укропа, 2 л воды, соль, молотый перец по вкусу.*

Крапиву и щавель промыть и мелко порубить, морковь и лук нарезать соломкой. В горячую подсоленную воду опустить нарезанный кубиками картофель и варить 15–20 минут, затем добавить щавель, крапиву, морковь, репчатый лук, перец, быстро довести суп до кипения и сразу же снять с огня.

Подать суп горячим, добавив укроп.

## **Щи из крапивы, щавеля и иван-чая**

*400 г крапивы, 400 г зелени иван-чая, 200 г щавеля, 80 г маргарина (или сливочного масла), 40 г моркови, 160 г лука репчатого, 600 г картофеля, 2 яйца, 80 г сметаны, перец молотый черный, лист лавровый, 1,6 л бульона или воды, соль по вкусу.*

Зелень погрузить в кипяток на 1–2 минуты, откинуть на сито, измельчить и потушить с жиром; морковь и лук спассеровать. В кипящий бульон (или воду) опустить нарезанный картофель, зелень, овощи. За 10 минут до готовности добавить соль и специи.

Яйца и сметану положить в тарелки со щами при подаче к столу.

## **Щи из крапивы, борщевика и щавеля**

*160 г зелени крапивы, борщевика и щавеля, 150 г картофеля, 15 г моркови, 5 г муки, 10 г масла, 0,5 яйца, 15 г сметаны, 15 г лука зеленого, лавровый лист, перец душистый горошком, зелень, соль.*

Молодую крапиву и щавель и молодую зелень борщевика тщательно промыть холодной водой и измельчить. Отварить в бульоне до полуготовности

нарезанный брусочками картофель, положить подготовленную зелень, пассерованную морковь и варить до готовности. Заправить щи мучной пассеровкой, сырым яйцом, лавровым листом, перцем, зеленью, солью.

### **Щи из крапивы пряные с топленым маслом**

*160 г крапивы, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г корней петрушки, 20 г лука репчатого, 15 г лука зеленого, 5 г муки, 10 г масла топленого, 0,5 яйца, 15 г сметаны, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздика, соль, зелень.*

Молодую крапиву промыть, погрузить на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Коренья нарезать кубиками, репчатый лук нарубить, зеленый лук мелко нарезать и все вместе пассеровать. В кипящий бульон положить крапиву, пассерованные овощи, пучок зелени и варить щи 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить пассерованную муку, измельченный свежий щавель, лавровый лист, черный перец горошком, гвоздику, соль. Свежий щавель можно заменить консервированным, рассолом соленых помидоров, лимонной кислотой или соком лимона.

Подавать щи с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

### **Щи из крапивы с ветчиной**

*1 кг молодой крапивы, 1 ст. ложка масла, 150 г щавеля, 200 г ветчины (или сосисок), 5–10 зерен английского перца, 1–2 лавровых листа.*

Сварить белый бульон с обрезками корней и пучком зелени, процедить.

Отдельно сварить в бульоне толченые корни. Взять крапиву, перебрать, вымыть, опустить

в соленый кипяток, вскипятить раза два без крышки, откинуть на сито, обдать холодной водой, отжать досуха, снова перебрать, мелко нарубить. Взять ложку масла, слегка поджарить в нем мелко нарубленную луковицу, всыпать нарубленную крапиву и продолжать жарить, мешая лопаточкой, чтобы не подгорело, добавить сваренный щавель и сливочное масло, накрыть крышкой, дать немного постоять, затем положить поджаренную в масле муку.

За 30 минут до подачи развести бульоном, прокипятить, положить немного сметаны, порциями нарезанное мясо, ветчину или сосиски, вскипятить, перелить в суповую миску на предварительно положенные в нее толченые, сваренные отдельно корни, зеленую петрушку и укроп.

Подать отдельно сметану, крутые или фаршированные яйца, гренки из гречневых круп или из смоленской каши, ватрушки с творогом, блинчатые пирожки, слоеные с мозгами, говядиной и пр.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА И ЗАГОТОВКИ

### **Биточки с крапивой**

*100 г крапивы, 200 г пшенной каши, 20 г жира, соль, зелень.*

Листья крапивы ошпарить, порубить и отварить в течение 2–3 минут в кипящей воде. После этого, перемешав с густой пшенной кашей, приготовить биточки и выпекать.

### **Крапивная начинка для пирожков**

1 кг молодой крапивы ошпарить кипятком, нарезать, смешать с отваренным рисом или саго и вареным яйцом, посолить, можно добавить тушеный репчатый лук.

## **Омлет с крапивой**

*3 ст. ложки нарубленной и ошпаренной крапивы, 2 яйца, 50 г ветчины, 30 г сыра, 0,5 луковицы, сливочное масло, соль, перец по вкусу.*

Ветчину и лук нарезать маленькими кубиками, натереть сыр, добавить крапиву, разбить яйца и перемешать все компоненты. Вылить смесь на разогретую с маслом сковородку. Посолить, поперчить и обжарить омлет с двух сторон.

## **Крапива соленая**

*1 кг крапивы, 50 г соли.*

Молодые листья и побеги вымыть, измельчить, уложить в банки, пересыпая солью.

## **Крапива квашеная**

*5 кг крапивы, 100 г соли.*

Молодые побеги моют, укладывают в эмалированную посуду вместе с морковью, яблоками, брусникой или клюквой, тмином.

## **Крапивный сок**

*1 кг молодых листьев крапивы, 1 л холодной кипяченой воды.*

Пропустить через мясорубку листья крапивы, добавить 500 мл холодной кипяченой воды, перемешать, отжать. Выжимки пропустить через мясорубку, разбавить 500 мл воды, отжать, соединить с первой порцией. Разлить в пол-литровые банки, пастеризовать 15 минут при температуре 65–70 °С, закрыть прокипяченными полиэтиленовыми крышками, хранить в прохладном месте.

Сок крапивы хорошо соединять с березовым или морковным соками и медом, можно добавить сок лимона, или вермут, или портвейн.

## ИСТОЧНИКИ

1. Галицкий А. Русская баня. — М., 1994.
2. Иванов В. А. Мудрость траволечения. — СПб., 1994.
3. Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. — М., 1992.
4. Лавренова Г. В. Лекарственные травы: Травы, дарующие здоровье. В 2 кн. — М., 1996.
5. Минеджян Г. З., Минеджян З. Г. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. — М., 1994.
6. Мурых В. И., Стекольников Л. И. Целебные кладовые природы. — Минск, 1990.
7. Николайчук Л. В. Лечение растениями половых расстройств у девочек и женщин. — Минск, 1998.
8. Чекман И. С., Липкан Г. Н. Растительные лекарственные средства. — Киев, 1993.
9. Цветы в доме — интерьер здоровья. — Нижний Новгород, 1998.
10. Волшебный мир цветов. — СПб., 1997.
11. Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенков В. Л. Лекарственные растения: Использование в народной медицине и быту. — Л., 1990.
12. Полная энциклопедия народной медицины. В 2 томах. — М., 1999.
13. Энциклопедия народных методов лечения. — СПб., 1993.
14. Энциклопедия травяных чаев. — М., 1998.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. ОГОНЬ-ТРАВА</b> .....	8
<b>Глава 2. СЕМЕРЫХ ВРАЧЕЙ ЗАМЕНЯЕТ</b> .....	16
<b>Глава 3. КРАПИВА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ</b> .....	22
Рецепты лечебного применения крапивы .....	22
Авитаминоз .....	22
Бронхиальная астма .....	23
Геморрой .....	23
Гиполактация .....	25
Дизентерия .....	26
Желудочно-кишечные заболевания .....	26
Заболевания глаз .....	28
Заболевания женской половой сферы .....	29
Заболевания печени и желчного пузыря .....	31
Заболевания почек и мочевыводящих путей .....	32
Заболевания селезенки .....	35
Заболевания суставов .....	36
Запор .....	37
Кашель .....	38
Кожные заболевания, раны .....	39
Кровотечения .....	43
Малокровие .....	45
Облысение .....	47
Сердечно-сосудистые заболевания .....	48

Применение медицинских препаратов из крапивы .....	49
Оздоровительные и лечебные чаи с крапивой .....	50
Витаминные чаи с крапивой .....	51
Вяжущие и противовоспалительные чаи с крапивой .....	52
Грудные чаи с крапивой .....	53
Желудочные чаи с крапивой .....	56
Желчегонные чаи .....	58
Кроветворные чаи с крапивой .....	59
Кровоостанавливающие чаи с крапивой .....	60
Кровоочистительные чаи с крапивой .....	61
Молокогонный чай с крапивой .....	65
Почечные и мочегонные чаи с крапивой .....	66
Противоартритные чаи с крапивой .....	69
Противоастматический чай с крапивой .....	70
Противопростатитный чай с крапивой .....	71
Противоревматический чай с крапивой .....	71
Противосклеротические чаи с крапивой .....	72
Тонизирующие чаи с крапивой .....	72
Успокоительный чай с крапивой .....	74
<b>Глава 4. КРАПИВА В БАНЕ</b> .....	76
Как правильно работать веником .....	80
<b>Глава 5. ВОДА ВСЕМУ ГОСПОДИН</b> .....	82
<b>Глава 6. ЖГУЧА КРАПИВА РОДИТСЯ, ДА В ЩАХ ПРИГОДИТСЯ</b> .....	113
Салаты .....	115
Первые блюда .....	118
Вторые блюда и заготовки .....	122
<b>ИСТОЧНИКИ</b> .....	124





*Неумывакин Иван Павлович*, — один из основоположников космической и комплементарной медицины, ведущий народный целитель, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.

За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной

медицины и их внедрение в практику здравоохранения награжден: Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины, международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание» Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития РФ, орденом «Большой крест» I класса — высшей наградой Европейской академии естественных наук, орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени Русской Православной Церкви, удостоен Почетных званий «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

*Листья этого растения, помещенные в молоко, превращают его от скисания. Свежее мясо и рыба, обложенные ими, сохраняются дольше. Из волокон растения можно изготовить сети, которые не гниют в воде, а из корней — получить отличный желтый краситель. Это растение — неисощимая основа для фантазии по приготовлению здоровой и питательной пищи. Его используют в парфюмерной промышленности. Однако главное — это удивительные лечебные свойства растения, не утратившие своего значения и в наши дни. Это растение — крапива, огонь-трава, заменяющая, как гласит народная мудрость, семерых врачей.*