

И. П. НЕУМЫВАКИН

ОДУВАНЧИК

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

ОДУВАНЧИК

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.

Одуванчик. Мифы и реальность.

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о лечебных свойствах одного из самых распространенных растений — одуванчика. Его способность исцелять, и, главное, предупреждать болезни, поистине достойна самой высокой оценки. Врачеватели древности хорошо знали об этом. А вот помнит ли об этом страждущий «панацеи» от всех болезней современный человек? Автор рассказывает о способах лечебного применения одуванчика, а также о предоставляемой этим растением возможности обогатить рацион столь необходимыми живыми витаминами.

Для широкого круга читателей.

ВВЕДЕНИЕ

Знаменитый врач древности, Гиппократ, писал: «Медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы». В этом высказывании, если вдуматься, кроется самая суть врачебного мастерства. Однако, к сожалению, современную медицину (во всяком случае, в нашей стране) больше интересует форма, чем содержание, суть. Поэтому возникает парадоксальная ситуация — с каждым годом появляется все больше лекарств и еще больше... болезней! И медицина наращивает арсенал, сражаясь с симптомами старых и новых недугов и мечтая искоренить, наконец, их вовсе. Простуда дает температуру? Убрать температуру! Течет из носа? Загнать все обратно, до предела сузив каплями сосуды! Саднит горло, кашель? Какой-нибудь «колдрекс» сможет подавить и это...

Что же получается? Мы сами не замечаем, как превращаемся в кладбище болезней. Но, как призраки в старой сказке, их духи никак не оставляют нас в покое. Они дремлют, собирая силы, копят свою черную армию, чтобы однажды разразиться уже не пустяковым недугом, а грозной

болезнью, одной из тех, что принято считать неизлечимыми.

И неужели не понятно, что болезни нужно не хоронить в себе, а раз и навсегда выгонять из себя, а еще лучше не подпускать к себе и близко. Правда, таблетками, даже самыми дорогими, эту задачу не решить. И вот тут самое время вспомнить о том, что для успеха лечения нужно подражать целебному воздействию природы.

Вот, например, так называемая весенняя усталость. В прошлом веке известный немецкий пропагандист природных способов оздоровления Себастьян Кнейпп писал: «Весной... организм старается удалить некоторые нездоровые соки, которые накопились в нем в продолжение зимы. Они вызывают болезненные состояния, которые носят название “весенних болезней”». Наши современники, ученые-хронобиологи, находят свое объяснение этому состоянию. Они считают, что в период биологической весны — апрель—июнь — в организме человека развивается нарушение согласованности (синхронизации) биоритмов различных органов и систем — «весенний десинхроноз»: в переходный сезон от минимального уровня общей активности (биологическая зима) к максимальному (биологическое лето) резко нарастает амплитуда биоритмов большинства функций и констант организма. Весной значительно ускоряется ход внешних астрономических часов: увеличиваются продолжительность светового дня, солнечная активность, напряженность магнитного поля Земли. Внутренние биологические часы человеческого организма активно реагируют

на это: повышается возбудимость нервной системы, возрастает образование гормонов гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, желудочно-кишечного тракта, половых желез. Очевидно, в связи с этим весной и отмечается максимум воспалительных и аллергических реакций организма, наибольшая проницаемость сосудов, чувствительность к воздействию холода, сырости. Вдобавок из-за погодных колебаний, изменения микробной флоры кишечника и верхних дыхательных путей (весенний дисбактериоз) нарушается равновесие и в иммунной системе.

Разве могли фармацевтические бонзы нашего времени оставить такую кормушку без внимания? Они предложат вам с десятков «лучших» витаминных комплексов (конечно высокоочищенных, но синтетических), разного рода энергетические коктейли, всевозможные биологически активные добавки, в лучшем случае лишь наполовину состоящие из тех натуральных компонентов, которые заявлены в названии. Что вы выберете?

Между тем еще в прошлом веке в Москве вышла книга доктора К. Каспари «Полное изложение правил весеннего лечения болезней, или Практическое руководство, как весной и летом лечить хронические болезни травами, травяными соками, молоком, сывороткой, холодными и теплыми ваннами, естественными и искусственными минеральными и морскими водами и путешествием». И среди многих полезных рекомендаций доктор Каспари говорит и об использовании в питании дикорастущих съедобных растений:

«Весной или в первые месяцы лета собирают нежные корни и листья растений, которые назначают для лечения, и употребляют их свежими: так, например, можно или выжать сок растения и пить, или изрезать растение в совершенно маленькие кусочки, употреблять с хлебом, помазавши маслом, или приготавливается растительное масло». Растительным маслом тогда называли настой свежих трав в молоке.

В книге дается множество рецептов использования десятков пищевых трав, хотя в современном понимании это не столько лечение, сколько оздоровительное питание. Сила весенней, солнечной растительной пищи в том, что содержащиеся в ней биологически активные вещества (в первую очередь информационные) налаживают обмен, повышают резервы функционирования органов и систем, увеличивают диапазон их нервной и эндокринной регуляции, обеспечивая как бы подзавод биологических часов и поддержание или восстановление высокой работоспособности организма.

Одно из лучших по богатству состава ранних весенних растений — одуванчик. Заметьте, это «лекарство» вы можете получить практически даром, хотя реальную цену, точнее ценность, его не покروют и сотни долларов.

Глава 1

НА ЛУГУ У РЕКИ ЗОЛОТЫЕ ОГОНЬКИ

Одуванчики встречаются почти повсеместно. Многочисленные виды этого рода, а их более 1000, широко распространены в холодных, умеренных и субтропических зонах обоих полушарий, особенно — в горных районах Евразии.

Одуванчик лекарственный встречается всюду, неприхотлив к почве и растет на лугах, опушках, около дорог и жилища человека, часто — как сорняк в полях, садах, огородах и парках в европейской части России, на Украине, в Беларуси, на Кавказе, в Средней Азии, Сибири, на Дальнем Востоке, на Сахалине, Камчатке.

Многие виды одуванчиков растут на горных склонах, осыпях, приморских песках Арктики, в ущельях или на изолированных друг от друга (так же как и ущелья) островах Тихого океана, то есть в местах далеко не самых благоприятных для жизни.

Одуванчик новоземельский растет, как видно из его названия, на Крайнем Севере, а одуванчик пустынный — в пустынных степях Восточного Закавказья, один из видов — одуванчик мексиканский, занесенный на Дальний Восток, устроился

на приморских песках и галечниках, и он там не одинок. На Курилах, Камчатке и Сахалине одуванчики часто встречаются в приморской полосе и на горных склонах.

Многие виды одуванчиков, как и наш привычный одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*), тяготеют, о чем уже говорилось выше, к дорогам, полям, посадкам, становятся сорняками. В Средней Азии есть даже один вид, растущий только у дорог и арыков, он может существовать исключительно вблизи человека и обнаружен впервые в парке г. Маргелана, откуда и описан. Этот вид называется одуванчик сложенный.

В народе одуванчикам приписывали и охранительные свойства. Например, их раскладывали у детских кроваток от сглаза. Связывали с этим цветком и некоторые приметы. Так, например, считалось, что цветущие одуванчики в зеленой траве, увиденные во сне, предсказывают счастливые союзы и благополучные обстоятельства.

Существовали в народе и загадки, связанные с этим растением. Веселый и простой образ одуванчика в этих загадках говорит о несомненных симпатиях человека к солнечному цветку: «Глазок золотой на солнце глядит, как солнце нахмурится, глазок прищурится».

Кстати, эпитет «солнечный» для одуванчика, как оказалось, оправдан в прямом смысле. Ученые установили, что жизнь цветка непосредственно зависит от глубинных процессов на Солнце. Всплески бурного размножения этих цветов приходятся на второй год максимума солнечной

активности — именно тогда они густо заполняют все лужайки.

О родовом названии одуванчика — *Taraxacum* — одни исследователи говорят, что происходит оно от слова *taraxis* — средневекового названия глазной болезни, которую они лечили этим растением (не отсюда ли, думают лингвисты, русское выражение «тарашить глаза»?). Другие исследователи считают, что название происходит от слова *tarassein* — успокаивать. Существует и такая версия, что название произошло от арабского слова *tarachasum* — названия одного из видов цикория, или что в его основе греческое слово *tarache* — волнение.

Народных названий у одуванчика очень много: баранки, дуан, дунуть-плешка, подоянки, жиловки, зубник, зубная трава, зубной корень, камчадалка, лапки, летучки, подорожник желтоцветный, полая трава, поп, попово гуменце, теремок, халим, хасимова трава, цевочник, цихорь дикий, шапочка. В народных говорах одуванчик получил и меткие поэтические прозвища: подойничек, придорожь и полая трава. А со свойством цветка обрастать пушистой шапкой связаны русские названия: пушник, еврейская шапка.

Величали одуванчик на Руси и «эликсиром жизни» — за его богатые лечебные свойства.

Не располагая знаниями о витаминах, народная фитотерапия, длительно наблюдая за действием на организм тех или иных растений, особенно в свежем виде, разрешала вопрос о витаминизации пищевого режима практически, широко используя в необходимых случаях природные

растительные витаминосители. Так, смолотые в муку корни одуванчика прибавлялись к обычной муке при хлебопечении.

В качестве лекарственных форм применялись не только препараты из лекарственных растений, но и сами они в свежем сыром виде (не только пищевые, но и лекарственные!). Одновременно прилагались усилия для удлинения сезона их применения, особенно это касалось возможности использования их для весеннего лечения.

За время осенне-зимнего хранения в растительных продуктах значительно снижается содержание витаминов, в частности, аскорбиновой кислоты, эфирных масел, органических кислот и других необходимых веществ, ухудшается их вкус, что особенно отрицательно сказывается на организме. Поэтому представители народной медицины широко рекомендовали в весенний период употреблять свежую дикорастущую зелень. Листья одуванчика в этом смысле были настоящим спасением, потому и называли цветков «эликсир жизни».

Дикорастущая зелень, появляющаяся ранней весной, богата витаминами, в частности, аскорбиновой кислотой, каротином, а также железом, щелочными солями, недостаток которых ведет к быстрому размножению в кишечнике гнилостных бактерий. Весенние растения богаты фитонцидами, фолиевой кислотой, холином и другими витаминами. Благодаря фитонцидным свойствам, свежая зелень очищает полость рта от микробов, благоприятно влияет на кишечную микрофлору. Она вызывает усиленное выделение

пищевых соков, способствует более полному усвоению пищи и особенно полезна при камнеобразовании. Аскорбиновая кислота способствует лучшему всасыванию солей железа в кишечнике.

Свежие листья одуванчика — кладезь витаминов и других полезных веществ — в качестве приправы, гарнира к супам, борщам, мясным и рыбным блюдам успешно справляются с задачей обогащения рациона жизненно важными для организма веществами.

О лекарственных свойствах одуванчика знали уже древние греки, широко и разнообразно применяли в арабской медицине. Его применяли древние китайцы и первые поселенцы на Американском Западе. В старину широкое распространение одуванчика в природе рассматривалось как небесное предзнаменование, и люди уже тогда ценили его благотворное воздействие на человеческий организм.

Древнегреческий мыслитель и ученый Теофраст, «отец ботаники», называл одуванчик эликсиром жизни и широко использовал в своей практике. Он советовал применять настои из одуванчика при веснушках и пигментных пятнах на коже.

Авиценна пользовался соком одуванчика при застоях в системе воротной вены. Кроме того, он считал, что это растение обладает общетонизирующими и успокаивающими свойствами.

В средние века одуванчик использовали, как уже упоминалось, при болезнях глаз. В XVI веке в Германии одуванчику приписывали успокоительное и снотворное действие.

Целебные свойства корня одуванчика знали и на Руси. Русские травники применяли одуванчик для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и как средство, возбуждающее аппетит. Одним из народных лечебных средств был салат «из нежных молодых беленых (в земле) листочков» одуванчика.

В одном из травников XV века говорится о лечебном применении одуванчика при таких недомоганиях, как «огневая немочь», «зимние лихорадки» и «запаление печени и лядвиям».

Травник XIX века пишет, что одуванчик употребляется «при упорных четырехдневных трясучках, начале водяной болезни и отеках ног, лишаях, золотухе, проказе, в начальной чахотке в виде отверзающих клистиров, полезных в затвердении внутренностей, меланхолии и ипохондрических припадках. Сок, выпущенный из всего растения, дается с мясной похлебкой или с молочной сывороткой по 2 унции, многие недели; в отваре: от 2—3 унций травы и корня на 3 фунта воды, которую кипятить, пока останется половина жидкости, добавить 2 растертых яичных желтка и пить ежедневно. Бергий сим средством и питьем сыворотки, приготовленной со свежим щавелем и одуванчиком, продолжая употребление оных через многие недели или во все лето, удачно вылечил страдавших затвердением печени, желчными камнями и брюшную водяную болезнь. Сухой корень пьют в отваре зимою, в грудных простудных припадках и лихорадках того же свойства. Выжатый сок из всего растения и с помощью брожения приведенный в спиртоватую

жидкость Ридигер похваляет от пьянственной угреватости или иных красных пятен на лице; в худосочной чахотке, изнурительной тихой лихорадке, сухотке, каменной болезни и долговременной желтянице, принимая ежедневно от 3–4 унций».

Официальная медицина XX века также интересовалась одуванчиком, изучала его свойства, о чем свидетельствуют многие публикации. Так, один из авторов пишет: «Порошок сушеных корней употребляется как разрешающее средство для выделения вредных веществ в поте и моче, что особенно полезно для людей, не выносящих йодистых солей; порошок корня идет также в пилюльные массы. В народе отваром сырой травы и корня пользуются при мучительных родах (Вологод.), в Крыму листья курят, как табак, от кашля».

В середине XX века исследователи об использовании одуванчика писали следующее: «В медицине корни одуванчика применяются как горечь, заменяющая хинный экстракт. В порошке и отваре их употребляют также внутрь как средство, повышающее пищеварение». И еще: «Применение его (одуванчика — *Прим. авт.*) при хроническом ангиохолите, застоях печени, печеночных камнях ведет к значительному ослаблению болезненных припадков».

Попробуем разобраться, чем объясняются лечебные свойства одуванчика.

Глава 2

С МОЛОКОМ, А НЕ КОРОВУШКА

Помните загадку: «С молоком, а не коровушка, летает, а не соловушка»? Действительно, все части одуванчика содержат густой, очень горький, но не вредный белый млечный сок. Этот сок, или молочко, — уникальная животворящая жидкость, насыщенная многими полезными веществами. В нем содержатся: гликозиды, белковые соединения, соли железа, калия и фосфора, смолы, органические кислоты, сахара, дубильные вещества, каучук, воск, жирное масло и т. д.

Одуванчик содержит много питательных веществ, в частности, является природным источником протеина, богат минеральными солями, содержит углеводы, обладает высокой антибактериальной активностью, действует тонизирующе на весь организм.

Все части растения содержат вещества, определяющие его лечебные свойства.

Так, в листьях одуванчика обнаружено: 85,5 % воды, 2–2,8 % азотистых веществ (в том числе и белков), 0,6–0,7 % жира, немного клетчатки, минеральные соли, сапонины, витамины, горечи.

По количеству фосфора листья одуванчика превосходят зелень обычных листовых овощей.

Кроме того, в листьях одуванчика содержатся соли йода.

В соцветиях и листьях одуванчика в большом количестве представлены витамины В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₄ (холин), Р (полифенолы), РР (никотиновая кислота), С (аскорбиновая кислота), Е (токоферол), К (филлохинолы), а также каротин. Аскорбина в зеленых листьях одуванчика — 55–60 мг/г, витамина Е — 7–8 мг/г, каротина — 6–7 мг.

В цветочных корзинках и листьях найдены также тараксерин, флавоксантин, лютеин, тритерпеновые спирты, арнидиол, фарадиол, аспарагин.

Пыльца одуванчика богата микроэлементами, в ней найдены бор, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, так необходимые человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности организма.

В корнях одуванчика обнаружены: монотерпеновые гликозиды, дубильные вещества, смолы, каучук, органические кислоты, воск, горький гликозид тараксацин (вещество, которое в значительной мере способствует регулированию воздействию одуванчика на печень и желчный пузырь), значительное количество инулина, витамины, аспарагин, соли кальция и калия.

Научные исследования показали, что инулин (вещество, которое наделяет растение противодиабетическими свойствами) одуванчик накапливает под конец осени: максимальное его количество бывает в октябре, и наоборот, меньше всего — весной, в марте. В 1930-е годы проводились исследования для сопоставления количества

инулина в корнях одуванчика весной и осенью. В мае в корнях одуванчика было обнаружено 13,8% инулина, а осенью, в начале сентября, в несколько раз больше — 53,0%.

Если углубляться в химический состав детальнее, то можно добавить, что в корнях одуванчика найдены гомотараксастерол, лакулин, клугтионоль, инозит, Р-фенилуксусная кислота, 3–4-диоксицианоминная кислота, жирное масло, состоящее из глицеридов олеиновой, мелиссовой, пальмитиновой, линолевой и цератиновой кислот, слизь, дубильные вещества.

Итак, химический состав одуванчика определяет его лечебные свойства. Но каковы же эти свойства?

В народной медицине применяется при гипертонии, водянке, малокровии, при восстановлении после инсульта, для улучшения обмена веществ, при недостатке витаминов, как отхаркивающее средство. Отмечается, что корень одуванчика полезен для очищения крови, при пищевой аллергии, фурункулезе, кожных заболеваниях и подагре, помогает предотвратить появление старческих пигментных пятен, стимулирует выделение молока у кормящих женщин, оказывает тонизирующее действие на весь организм. Корень одуванчика обладает слабительным действием, особенно рекомендуется он при геморрое, из-за кровоостанавливающего действия. Применяют одуванчик и в качестве успокоительного и снотворного средства.

Наружно применяют при экземах, заболеваниях глаз. Кроме того, корень одуванчика в виде сухого порошка рекомендуют в качестве средства,

выводящего из организма вредные вещества. На этом основании его применяют при атеросклерозе для удаления холестерина из организма (5 г порошка корня в течение дня перед едой).

Для заварки травяных чаев — как профилактических, так и лечебных — применяются все части растения.

Во Франции одуванчик используется при заболеваниях печени. Вообще корень одуванчика издавна известен как питание, укрепляющее и оздоравливающее печень. Когда печень работает в оптимальном режиме, она выполняет функцию выведения токсинов из организма, участвует в углеводном, белковом, липидном обменах, биосинтезе ферментов, обмене витаминов. При отклонении в работе печени — а сегодня этим страдает в той или иной степени практически каждый человек — возрастает нагрузка на железы внутренней секреции, мышцы, суставы и весь организм в целом, вызывая в нем застойные явления.

В Болгарии и Германии одуванчик применяют при малокровии и гиповитаминозах, в Китае — в качестве жаропонижающего, возбуждающего аппетит, при воспалении лимфатических узлов, кожных заболеваниях. В Чехии одуванчик используют в качестве желчегонного, мочегонного и кровоостанавливающего средства.

Препараты из одуванчика улучшают пищеварение, особенно при нарушении его секреторной функции, регулируют процессы обмена веществ, в частности, при недостаточной функции половых желез, обладают потогонным действием. Настойка из одуванчиков повышает иммунитет организма.

Листья одуванчика являются хорошим противоглистным средством. В народной медицине листья и корни одуванчика широко применяются при катарах желудка.

Обладает одуванчик и противоглистным действием, благотворно влияет на почки, поджелудочную железу и селезенку.

Молодые листья используют в виде салатов (предварительно вымочив их) при малокровии, нарушении обменных процессов. Млечным соком одуванчика, который содержится во всех частях растения, сводят веснушки, мозоли и бородавки.

В народной медицине сок из листьев используют при желтухе и болезнях мочевого пузыря.

В фармацевтической практике корни одуванчика используют для приготовления пилульной массы. Корень одуванчика входит также в состав желудочного, мочегонного и диабетического сборов чая. Он хорошо помогает при нарушениях обмена желчи в печени, особенно при холецистите и в начальных стадиях цирроза. Как источник железа корень одуванчика используется в качестве ценного кроветворного средства и очистителя кровеносной системы для улучшения состава крови.

В качестве лекарственного и витаминного средства используют цветы одуванчика, однако специалисты чрезмерное увлечение этим считают неоправданным.

В медицине употребляют и цветочные бутоны, которые можно мариновать.

Растение обладает спазмолитическим действием. Имеются литературные данные о том, что прием внутрь настоя листьев снимает интокси-

кацию, вызванную укусами змей. Благодаря наличию биологически активных веществ, пищевая кашка из одуванчика быстрее проходит кишечник, и это способствует снижению бродильных процессов при колитах.

Экспериментально при химико-фармакологическом изучении одуванчика подтверждены противотуберкулезные, противовирусные, фунгицидные, антигельминтные, антиканцерогенные и антидиабетические свойства.

Масляную настойку корней одуванчика используют как средство при лечении ожогов.

Иногда для лечения экзем готовят мазь из порошка корней одуванчика и меда в соотношении 1:2.

В некоторых странах листья заквашивают, как капусту, маринуют весенние листья.

В народной медицине сок свежих корней одуванчика включают в состав мазей от угрей.

Корни уничтожают жар вообще и, в частности, желудка, их употребляют при туберкулезе легких, зобе, базедовой болезни.

Одуванчик не противопоказан при беременности и кормлении. Более того, отвар одуванчика иногда используется при угрозе выкидыша.

Интересно, что на Востоке это одно из основных растений для профилактики болезней старения, профилактики и лечения злокачественных опухолей. Одуванчик стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, назначается при артритах. Обладает ранозаживляющим, обезболивающим, противовоспалительным действием, устраняет ощущение усталости. Полезен при заболевании щитовидной железы, благотворно влияет на водно-солевой обмен.

Если при лечении пользуются только корнем, то чаще всего делают отвар, если же целым растением — то напар.

Чай из одуванчика, о чем уже упоминалось, прекрасно очищает печень. Его принимают в качестве желчегонного средства при болезнях печени и желчного пузыря. В Китае и Индии его с давних пор используют для лечения всех болезней печени, включая гепатит и желтуху, а также кожных болезней, таких как фурункулез, угри, кожные сыпи.

В китайской медицине колебания настроения связывают со слишком горячей печенью. Корень одуванчика охлаждает печень и выводит токсичные вещества. Соответственно, общее оздоровление организма положительно влияет на настроение.

Мочегонные и антибактериальные свойства одуванчика позволяют эффективно использовать его для лечения инфекций простаты.

Корень одуванчика обладает противоревматическим свойством.

Корень одуванчика способен вывести из организма накопленные в течение долгого времени токсичные вещества — пестициды, загрязнители, разнообразные химические и биологические примеси, накапливающиеся в организме. Все это предотвращает воспаление суставов, которое может иметь место вследствие влияния токсичных веществ, и повреждения клеток свободными радикалами.

А теперь обратимся к конкретным рецептам лечения с помощью одуванчика различных болезней.

Глава 3

ОДУВАНЧИК В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ОДУВАНЧИКА*

Желудочно-кишечные заболевания

При *язве желудка* народная медицина рекомендует следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	10 г
<i>Подорожник большой (листья)</i>	20 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	10 г
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	10 г
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	10 г
<i>Аир болотный (корень)</i>	10 г
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут в тепле, процедить. Принимать по 0,3–0,5 стакана 5 раз в день.

* Здесь и далее. Если у вас не хватает какого-либо компонента или двух, сбор вполне может применяться в уменьшенном составе.

* * *

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки народная медицина рекомендует следующее средство.

Одуванчик (корень и листья) 6–10 г

Залить 1 стаканом крутого кипятка сухое измельченное сырье одуванчика, варить 10 минут. Настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–6 раз в день до еды.

* * *

При хроническом гастрите с пониженной и нулевой кислотностью рекомендуется следующий состав.

Одуванчик (корень) 10 г

Подорожник большой (листья) 20 г

Мята (листья) 10 г

Зверобой (трава) 10 г

Ромашка (цветки) 10 г

Календула (цветки) 10 г

Шалфей (листья) 10 г

Аир (корень) 10 г

Вахта трехлистная (листья) 10 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане в течение 10 минут, охладить в течение 45 минут, затем процедить, сырье отжать и долить кипяченой воды до 200 мл. Пить по 80–100 мл настоя за 30 минут до еды.

* * *

При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, а также фурункулезе и кожной

сыти рекомендуется отвар листьев и корней одуванчика.

Одуванчик (листья и корень) 30 г

Сушеные листья и измельченные корни кипятить в 1 л воды в течение 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Пить по 100 мл отвара 3 раза в день.

* * *

При *гастрите с пониженной секреторной функцией* долго болеющим людям рекомендуется следующий состав.

Одуванчик лекарственный 3 ст. ложки

Хмель обыкновенный 2 ст. ложки

Подорожник большой 2 ст. ложки

Ежевика сизая (корень) 3 ст. ложки

Липа сердцелистная 2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора заварить в 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл настоя 6 раз в день. При улучшении состояния принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.

* * *

При *гастрите, колите, запоре*, а также *гепатите* рекомендуется следующее средство.

Одуванчик (сухой измельченный корень) 1 ст. ложка

Корень одуванчика залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне в течение 5–7 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

* * *

При *колите со вздутием кишечника престарелым* людям рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Укроп огородный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Жостер слабительный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Подорожник большой</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Лен обыкновенный (семя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем настаивать еще 10 минут и процедить. Принимать по 50 мл настоя 7 раз в день.

* * *

При *атонии* в качестве *средства, регулирующего работу кишечника*, рекомендуется принимать отвар из следующего состава.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>10 г</i>
<i>Аир (корневища)</i>	<i>10 г</i>
<i>Валериана (корневища с корнями)</i>	<i>10 г</i>
<i>Крушина (кора)</i>	<i>30 г</i>
<i>Мята перечная (лист)</i>	<i>20 г</i>
<i>Крапива (лист)</i>	<i>20 г</i>

Все компоненты тщательно измельчить и перемешать. 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды. Варить в течение 10 минут. Процедить через марлю. Принимать по 0,5 стакана утром и вечером.

* * *

При *хронических запорах* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
--------------------------------	--------------------

<i>Очный цветок</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Пузырник древовидный (стручки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Льнянка обыкновенная (стручки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Анис обыкновенный</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1,2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл настоя 7 раз в день.

* * *

При запорах рекомендуется следующее средство.

Одуванчик (корни) *3 ч. ложки*

Корни одуванчика залить 300 мл крутого кипятка, поставить на водяную баню и кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать в течение 40 минут. Выпить лучше во второй половине дня в 2 приема. Есть, по возможности, *бруснику* и *голубику*.

* * *

При запорах рекомендуется следующий состав.

Одуванчик (корень) *1 ч. ложка*

Лопух (корень) *3 ч. ложки*

Корни лопуха и одуванчика залить 0,5 л крутого кипятка, закрыть, поставить на водяную баню и кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать в течение 40 минут, процедить. Пить в течение дня равными долями до еды. Желательно есть *дыню* и *крыжовник*.

* * *

При запорах рекомендуется следующий состав.

Одуванчик (листья) *1 ст. ложка*

Крапива (листья) *2 ст. ложки*

Все перемешать, залить 300 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать в течение 40 минут, процедить. Выпить во второй половине дня в 2 приема с интервалом 30 минут. Употребляйте в пищу *лук репчатый* и *миндаль*.

* * *

Для *улучшения пищеварения, возбуждения аппетита* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	20 г
<i>Трилистник водяной (лист)</i>	20 г
<i>Мята перечная (лист)</i>	20 г
<i>Чистотел (трава)</i>	20 г

Травы тщательно измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка. Варить в течение 10 минут. Остудить. Процедить через марлю. Выпить в 3 приема за полчаса до еды.

* * *

Для *стимулирования деятельности органов пищеварения и почек, а также для улучшения обмена веществ* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	30 г
<i>Солодка (корень)</i>	30 г
<i>Фенхель (плоды)</i>	30 г
<i>Крушина (кора)</i>	30 г
<i>Лопух (корень)</i>	30 г
<i>Пырей (корневища)</i>	30 г

Компоненты смеси тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и варить в течение 15 минут. Утром на завтрак принимать по 1 стакану горячего настоя.

* * *

Для *повышения секреции желудочного сока и активации обмена веществ* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	45 г
<i>Пырей (корневища)</i>	45 г
<i>Цикорий (корни)</i>	45 г
<i>Фенхель (плоды)</i>	15 г

Компоненты смеси тщательно измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку смеси варить, добавив 1 стакан кипятка, в течение 15 минут. За день принимать 2–3 стакана отвара.

* * *

Для *возбуждения аппетита*, при запорах и как *желчегонное* рекомендуется пить отвар корня одуванчика.

<i>Одуванчик (корень)</i>	1 ч. ложка
---------------------------	------------

Раздробленный сушеный корень одуванчика залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить, пить по 0,25 стакана 2–3 раза в день.

* * *

Для *улучшения пищеварения, возбуждения аппетита* рекомендуется также настой корня одуванчика.

<i>Одуванчик (корень)</i>	2 ч. ложки
---------------------------	------------

Измельченный корень одуванчика залить 1 стаканом холодной воды и настаивать в течение 8 часов. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой.

* * *

При *плохом аппетите* рекомендуется принимать с водой 3 раза в день за 30 минут до еды щепотку порошка *корня одуванчика*.

* * *

При *отсутствии аппетита и проявлении аллергии* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Дымянка лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Зубровка душистая</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Любисток аптечный</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка. Не кипятить, только настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.

* * *

При *спазмах желудка*, а также при *кардиоспазмах* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Чабрец ползучий</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Рута душистая</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Полынь горькая</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Калина обыкновенная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Кизил обыкновенный</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.

Можно приготовить спиртовую настойку: настаивать 3 ст. ложки сбора на 0,5 л спирта в темном

месте или в темной посуде в течение 7 дней. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

* * *

Для возбуждения аппетита рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	10 г
<i>Полынь горькая (трава)</i>	20 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	20 г

1 ст. ложку сбора заварить в стакане кипящей воды, кипятить 20 минут, процедить сквозь марлю и принимать 3–4 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке.

Заболевания женской половой сферы

При хронических заболеваниях женских половых органов, при отсутствии противопоказаний, в частности наличия гноя, рекомендуется применять мазь с одуванчиком.

<i>Одуванчик (корень)</i>	1 часть
<i>Лен (семена)</i>	1 часть
<i>Береза (листья)</i>	1 часть
<i>Горец змеиный (корневище)</i>	1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	1 часть
<i>Кипрей (листья)</i>	1 часть
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	1 часть
<i>Полынь горькая (трава)</i>	1 часть
<i>Сирень (цветки)</i>	1 часть
<i>Чистотел (трава)</i>	1 часть
<i>Шалфей (трава)</i>	1 часть

Мазь из смеси трав можно приготовить несколькими способами.

Способ 1. Добавить к 20 г смеси трав 5 г льняного семени, все измельчить до порошкообразного состояния и смешать с 50 мл воды и 150 мл растительного масла. Всю смесь нагревать в течение 15 минут на водяной бане и остудить. Мазь хранить в холодильнике.

Способ 2. Добавить к 30 г измельченной в порошок травяной смеси 100 г свиного смальца и 100 мл растительного масла, нагревать 10 минут на водяной бане при постоянном помешивании. Затем добавить к получившемуся продукту 50 мл отвара льняного семени. Для приготовления отвара измельчить в муку 1 ч. ложку льняного семени и варить 10 минут в 50 мл воды, постоянно помешивая и сохраняя объем.

Все перемешать и остудить. Мазь хранить в холодильнике.

Заболевания и повреждения кожи

При *заболеваниях кожи* рекомендуется следующее средство.

Одуванчик (листья) 1 ст. ложка

Листья одуванчика залить 400 мл кипятка, настоять и пить горячим по 0,5 стакана 4 раза в день.

* * *

Для лечения *экссудативного диатеза* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик обыкновенный (корень)</i>	15 г
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	30 г
<i>Марена красильная (корень)</i>	30 г

<i>Солодка голая (корень)</i>	10 г
<i>Лопух большой (корень)</i>	15 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1–2 стакана отвара утром.

* * *

При *аллергических заболеваниях* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	1 часть
<i>Лопух (корень)</i>	1 часть

Корни измельчить в ступке и смешать. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 3 стаканами воды и настаивать ночь. Утром кипятить в течение 10 минут, затем столько же настаивать и процедить. Пить по 0,5 стакана до еды и на ночь (5 раз в день).

* * *

Для лечения *аллергии на пыль* народная медицина рекомендует следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	3 ст. ложки
<i>Золототысячник</i>	5 ст. ложек
<i>Зверобой</i>	4 ст. ложки
<i>Хвощ полевой</i>	2 ст. ложки
<i>Кукурузные рыльца</i>	1 ст. ложка
<i>Ромашка аптечная</i>	1 ст. ложка
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	4 ст. ложки

Шиповник и корни одуванчика растолочь в ступке или провернуть через мясорубку. Напиток приготовить из расчета 1 ст. ложка смеси на 1,25 стакана воды.

Можно приготовить лечебное средство впрок, сразу на 2–3 дня. В эмалированной кастрюле с

вечера залить весь сбор холодной водой и дать настаиваться в течение ночи, утром поставить на огонь, довести до кипения (но не кипятить). Укутать и настаивать еще 4 часа, затем процедить. Принимать по 1 стакану в течение дня в 3 приема до еды. Хранить в холодильнике. Курс лечения — 6 месяцев. Спиртного во время лечения не употреблять.

* * *

Для лечения *экземы* народная медицина рекомендует приготовить такую мазь: *муку из одуванчика* смешать с *медом* 1:1. Намазывать больные места на 2–3 часа, а смывать с тела теплой молочной сывороткой.

* * *

Для лечения *экземы* рекомендуется приготовить мазь из следующего состава.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух большой (семена)</i>	<i>2 части</i>
<i>Дурман (семена)</i>	<i>3 части</i>

1 ст. ложку сбора настаивать на 200 мл водки или спирта, поставив в темное место, 14 дней. Процедить, положить в настойку 1 ст. ложку *прополиса* и настаивать еще в течение 3 дней. Затем соединить с *дегтем* в пропорции: 1 часть настойки на 5 частей дегтя. Мазь *подсушивает мокнущие места* при экземе.

* * *

Для лечения *экземы* рекомендуется также приготовить мазь из следующего состава.

<i>Одуванчик (цветы)</i>	<i>1 часть</i>
--------------------------	----------------

<i>Календула (цветы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мелисса (верхушки)</i>	<i>1 часть</i>

Измельчить все компоненты в порошок и смешать со свежим, только что выкачанным *цветочным медом* в соотношении: 1 часть сбора на 3 части меда. Но можно сделать и со свежим *подсолнечным маслом* в таком же соотношении. Настаивать в течение 7 дней, процеживать непосредственно перед употреблением. При экземе смазывать пораженные места. Больше есть молочной пищи и не употреблять грибов.

* * *

Для улучшения состояния кожных покровов, очищения крови рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (сок)</i>	<i>0,5 стакана</i>
<i>Крапива двудомная (сок)</i>	<i>0,5 стакана</i>
<i>Сельдерей пахучий (сок)</i>	<i>0,5 стакана</i>

Отжать сок из свежих растений. Через час после легкого завтрака выпить сок крапивы, спустя еще час — сок одуванчика и еще через час — сок сельдерея. Процедуру повторять 3 раза через каждые 3 дня.

* * *

При экземе рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива (семена)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 3 минуты, настаивать в течение 3 часов. Пить 4–5 раз в день за 15–20 минут до еды.

Сбор также помогает лучшему *обмену веществ* в организме, *возбуждает аппетит*, имеет небольшое *слабительное действие*. Очень хорошо принимать сбор тем, кто склонен к заболеванию *сахарным диабетом*. Если у вас лишний вес, то в эти дни делайте разгрузочную диету.

* * *

Для лечения *бородавок* рекомендуется смазывать их свежим *соком* стебля *одуванчика* 4–6 раз в день.

* * *

При *бородавках, мозолях, трещинах на пятках* для наружного употребления рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Росьянка круглолистная</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Календула лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Очиток едкий</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Чистотел большой</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Конопля посевная (масло)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Рябина обыкновенная (сок, ягоды)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Все измельчить и залить 5 ст. ложками *оливкового масла*. Смесь смазывать пораженные места.

* * *

Для *удаления мозолей, затвердевших участков кожи ног и натоптышей* рекомендуется принять горячую ножную ванну с мылом и содой, чтобы хорошо распарить ноги, а затем наложить кусочки ваты, смоченные свежим *соком одуванчика*, и закрепить с помощью лейкопластыря или бинта.

* * *

Свежим соком одуванчика, выжатым из цветков и стеблей, рекомендуется ежедневно смазывать *мозоли* до полного их исчезновения.

* * *

При *ожогах и пролежнях* рекомендуется *корни и листья одуванчика* настаивать на 50 мл *растительного масла* в течение 10 часов. Полученной мазью смазывать *больные места*.

* * *

При *термических и солнечных ожогах*, в том числе в случаях *хронических солнечных дерматитов*, рекомендуется приготовить *масляный экстракт* из одуванчика.

<i>Одуванчик (корень и листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>10 частей</i>

Хорошо высушенное и измельченное сырье смешать с растительным маслом, настаивать 1 сутки, затем смесь прогреть в течение 1 часа на водяной бане и процедить через 2 слоя марли.

Рекомендуется этим *масляным настоем* смазывать *обожженные участки кожи*, повторяя процедуру 3–4 раза через 20–30 минут. Препарат хорошо сохраняется, может быть заготовлен впрок.

* * *

При *язвах и плохо заживающих ранах* рекомендуется прикладывать к ним *чистые листочки одуванчика*, они *зарастают* намного быстрее.

* * *

Чтобы *избавиться от зуда* после комариного укуса, надо удалить комариный хоботок и натереть кожу *молочком одуванчика*.

* * *

Соком из свежих *корней одуванчика*, рекомендуется смазывать места *укусов насекомых* несколько раз подряд, по мере высыхания. Для консервирования сока в него добавляют 15–20%-ный *спирт*. Это значительно удлинит срок хранения сока в холодном месте.

* * *

При *укусах насекомых* рекомендуется следующее средство.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Петрушка кудрявая (корень)</i>	<i>3 ч. ложки</i>
<i>Календула лекарственная</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Подорожник большой</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Все травы растереть и свежими приложить к месту укуса комаров, пчел, ос, скорпионов.

Заболевания мочевыводящих путей

При образовании *камней в мочевыводящих путях*, а также в *желчных путях* и при *ревматизме, артрите* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в закрытой посуде на водяной бане в

течение 15 минут. Охладить до комнатной температуры. Процедить и принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Сбор обладает хорошим мочегонным эффектом, усиливает выведение из организма вредных веществ с мочой и потом, способствует восстановлению обмена веществ.

* * *

При *цистите* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	15 г
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	10 г
<i>Петрушка огородная (трава)</i>	20 г
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	10 г
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	15 г
<i>Толокнянка обыкновенная (листья)</i>	15 г
<i>Стальник полевой (корень)</i>	15 г

1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по 0,5–0,3 стакана отвара в теплом виде 2–3 раза в день.

* * *

При *тяжелом течении цистита* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	1 ст. ложка
<i>Татарник колючий</i>	2 ст. ложки
<i>Пырей ползучий</i>	2 ст. ложки
<i>Календула лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Пустырник пятилопастный</i>	1 ст. ложка
<i>Живокость полевая</i>	1 ст. ложка
<i>Буквица лекарственная</i>	2 ст. ложки

2 ст. ложки сбора заварить 1,5 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Пить по 30 мл настоя 7 раз в день.

* * *

При мочекаменной болезни рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 1 ч. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день.

* * *

При воспалении мочевого пузыря в качестве мочегонного рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (лист)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Заболевания мужской половой сферы

При половых расстройствах у мужчин рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (листья)</i>	<i>20 г</i>
<i>Орех грецкий (ядра)</i>	<i>30 г</i>
<i>Фундук</i>	<i>10 г</i>
<i>Изюм</i>	<i>20 г</i>
<i>Курага или инжир</i>	<i>20 г</i>

<i>Подсолнух (семена очищенные)</i>	15 г
<i>Алоэ (сок)</i>	15 г
<i>Мед натуральный</i>	2 ч. ложки

Компоненты измельчить и тщательно перемешать. Принимать 2 раза в день на протяжении 2 недель за 30 минут до еды.

* * *

При *половых расстройствах у мужчин* рекомендуется также следующий состав.

<i>Одуванчик (порошок из корня)</i>	10 г
<i>Орех грецкий (ядра)</i>	15 г
<i>Фундук</i>	10 г
<i>Курага или инжир</i>	10 г
<i>Подсолнух (семена очищенные)</i>	15 г
<i>Шоколад молочный</i>	10–20 г
<i>Мед натуральный</i>	1 ч. ложка

Компоненты измельчить и тщательно смешать. Принимать 2 раза в день ежедневно на протяжении 2 недель за 20 минут до еды.

* * *

При *хроническом простатите* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	3 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	10 частей
<i>Боярышник (плоды)</i>	10 частей
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	5 частей
<i>Ромашка аптечная</i>	4 части
<i>Донник (трава)</i>	2 части
<i>Грушанка</i>	2 части
<i>Береза (лист)</i>	3 части
<i>Брусника (лист)</i>	3 части
<i>Кипрей (лист)</i>	3 части

Спорыш (трава)

3 части

Таволга (цветки)

3 части

Компоненты смеси измельчить и тщательно перемешать. Взять 2 ст. ложки с верхом и залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 12 часов, хорошо укутав. Принимать по 0,3 стакана настоя 5–8 раз в течение суток.

Заболевания обмена веществ

При *диабете* рекомендуется во время цветения одуванчика в течение четырех недель каждый день съедать по 10–15 цветоносов. Весной каждый день днем и вечером съедать салат из *листьев одуванчика*.

* * *

При *диабете* рекомендуется принимать отвар корней и листьев одуванчика лекарственного.

Одуванчик (корни и листья)

6–10 г

Сухое измельченное сырье заварить 1 стаканом кипятка. Кипятить 10 минут, затем настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день до еды.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

Одуванчик лекарственный (корни)

1 часть

Лопух большой (корешки)

1 часть

Хорошо промыть корни, нарезать и высушить на сковороде в печи. Затем перемолоть в порошок и 1 ст. ложку порошка залить 250 мл кипяченого

молока. Настаивать в течение 40 минут, процедить. Пить можно 2 раза в день: утром и вечером. Если больной не переносит молоко, можно залить корни кипятком.

Отвар обладает также хорошим отхаркивающим действием.

* * *

При *диабете* народная медицина рекомендует следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фасоль (створки плодов)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Манжетка (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя (без сахара!) 3 раза в день при диабете.

* * *

При *начальной стадии диабета* полезен нектар из одуванчиков.

<i>Одуванчик (сок)</i>	<i>30–40 капель</i>
------------------------	---------------------

Сок, выжатый из одуванчика и разбавленный в рюмке воды, пить 2–4 раза в день перед едой.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (листья)</i>	<i>25 г</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>25 г</i>
<i>Галега лекарственная (трава)</i>	<i>25 г</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 300 мл горячей воды, кипятить в течение 5 минут, настоять и процедить. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

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

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

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (листья)</i>	25 г
<i>Черника (листья)</i>	25 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	25 г
<i>Крапива (листья)</i>	20 г

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

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (листья)</i>	25 г
<i>Черника (листья)</i>	25 г
<i>Зверобой (трава)</i>	25 г
<i>Крапива (листья)</i>	25 г
<i>Хвощ полевой (стебли)</i>	25 г

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

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (листья)</i>	20 г
<i>Черника (листья)</i>	20 г
<i>Шелковица белая (листья)</i>	20 г
<i>Первоцвет лекарственный (листья)</i>	20 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл горячей воды и кипятить в течение 5 минут, настаивать 15 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (листья)</i>	25 г
<i>Черника (листья)</i>	25 г
<i>Подорожник (листья)</i>	25 г
<i>Крапива (листья)</i>	25 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 300 мл горячей воды и кипятить 3 минуты, настаивать в течение 10 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (листья)</i>	25 г
<i>Черника (листья)</i>	25 г
<i>Цикорий (листья)</i>	25 г
<i>Крапива (листья)</i>	25 г
<i>Брусника (листья)</i>	25 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 300 мл горячей воды и кипятить 3 минуты, настаивать 10–15 минут и процедить. Принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды при сахарном диабете.

* * *

Для *снижения уровня сахара в крови при сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

Сбор, применяемый для снижения сахара в крови:

<i>Черника (листья)</i>	25 г
<i>Крапива (листья)</i>	25 г
<i>Одуванчик (листья)</i>	25 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 300 мл горячей воды, кипятить в течение 15 минут, настаивать несколько минут и процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 2–4 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (листья)</i>	20 г
<i>Цикорий обыкновенный (листья)</i>	20 г

<i>Крапива двудомная</i>	20 г
<i>Галега лекарственная (трава)</i>	20 г
<i>Орех грецкий (листья)</i>	20 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами воды, кипятить в течение 2–3 минут, настаивать 5–10 минут. Затем процедить и принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	2 части
<i>Лопух (корень)</i>	3 части
<i>Терн (кора)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане в течение 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить в течение дня равными долями по 100 мл в каждый прием. Сбор слегка слабит и обладает успокоительным действием. Можно принимать 3–4 раза в неделю.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	1 часть
<i>Лопух (корень)</i>	1 часть
<i>Фасоль (створки плодов)</i>	1 часть
<i>Черника (листья)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 60 г смеси залить 1 л холодной воды и настаивать в течение 12 часов. Затем прокипятить в течение 5 минут и опять настаивать

в течение 1 часа. Процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день через 1 час после еды.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корни)</i>	25 г
<i>Галега лекарственная (трава)</i>	25 г
<i>Фасоль (стручки)</i>	25 г
<i>Черника (листья)</i>	25 г
<i>Крапива (листья)</i>	25 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, принимать 3–4 раза в день по 1 стакану настоя перед едой.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (листья)</i>	15 г
<i>Земляника (листья)</i>	15 г
<i>Цикорий обыкновенный (листья)</i>	20 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана в день до еды.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (листья)</i>	20 г
<i>Ежевика (листья)</i>	10 г

<i>Мята перечная (листья)</i>	5 г
<i>Смородина черная (листья)</i>	15 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 5 минут, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

* * *

При *сахарном диабете* рекомендуется следующее средство.

<i>Одуванчик (корень)</i>	1 ч. ложка
---------------------------	------------

Мелко нарезанный корень одуванчика заваривать как чай в стакане кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3–4 раза в день.

* * *

При *ожирении* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (листья)</i>	15 г
<i>Цикорий обыкновенный (корень)</i>	20 г
<i>Крушина ломкая (кора)</i>	15 г
<i>Петрушка кудрявая (плоды)</i>	15 г
<i>Кукурузные рыльца</i>	15 г
<i>Мята перечная (травя)</i>	10 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (травя)</i>	10 г

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить вечером в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать в течение ночи, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1,5–2 месяцев.

* * *

В качестве *улучшающего обмен веществ*, а также *кровоочистительного* средства рекомендуется пить настой листьев и корней одуванчика.

Одуванчик (листья и корни) 10 г

Сырье залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, в течение 3 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день.

* * *

При *ожирении* рекомендуется принимать ванны со следующим составом.

<i>Одуванчик</i>	1 часть
<i>Береза (ветви и листья)</i>	1 часть
<i>Крапива</i>	1 часть
<i>Лопух (корневище и листья)</i>	1 часть
<i>Пырей ползучий (корневище)</i>	1 часть
<i>Ромашка пахучая</i>	1 часть
<i>Спорыш</i>	1 часть
<i>Хвощ полевой</i>	1 часть
<i>Черёда</i>	1 часть

500–700 г высушенных и измельченных растений или 2,5–3 кг растений в состоянии естественной влажности залить холодной водой в количестве 8–10 л и довести до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятить 10–15 минут), затем настаивать в течение 40–50 минут, процедить и вылить в ванну, после чего заполнить ее водой до нужного объема. Температура от 20 °С и ниже — это холодная ванна; 25–32 °С — прохладная; 34–36 °С — близкая к температуре тела; 37–39 °С — теплая. Сеанс — от 5 до 10 минут.

Заболевания органов дыхания

При *бронхиальной астме*, а также при *нарушении функции печени, желчного пузыря* и при *анемии* рекомендуется следующее средство.

<i>Одуванчик (сок)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Морковь (сок)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Сельдерей (сок)</i>	<i>1 часть</i>

Пить ежедневно по 1 стакану смеси соков моркови, сельдерея и одуванчика. При этом из рациона необходимо исключить молоко и молочные продукты, концентрированные крахмалы и сахара.

* * *

При *острой пневмонии* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лен посевной (семена)</i>	<i>3 части</i>
<i>Анис (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Калина (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кипрей (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Медуница (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Первоцвет (все растение)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Манжетка (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ясменник (травя)</i>	<i>1 часть</i>

8 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка и нагревать в течение 5 минут на водяной бане. После чего настаивать в тепле или в термосе в течение 3 часов, процедить. Принимать

по 0,25 стакана 4–5 раз в течение дня в теплом виде, после еды.

* * *

При *бронхиальной астме, коклюше, хронической пневмонии* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	10 г
<i>Лопух большой (корни)</i>	10 г
<i>Солодка голая (корни)</i>	10 г
<i>Череда трехраздельная (травы)</i>	10 г
<i>Аралия маньчжурская (корни)</i>	10 г
<i>Хвощ полевой (травы)</i>	10 г
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	10 г
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	10 г
<i>Девясил высокий (корни)</i>	10 г
<i>Ольха серая (соплодия)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, настаивать в течение 30 минут на водяной бане, затем оставить в тепле еще на 10 минут и процедить. Употреблять внутрь по 0,3–0,25 стакана настоя 3 раза в день после еды в качестве десенсибилизирующего средства.

Заболевания печени и желчного пузыря

При *заболеваниях печени* рекомендуется пить настой из корня одуванчика.

Одуванчик обыкновенный (корень) 10 г

Итак, сухие корни одуванчика поместить в эмалированную кастрюльку, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) при частом помешивании в течение 15 минут. Затем

охлаждать в течение 40 минут, процедить. Оставшуюся массу отжать и полученный настой разбавить кипяченой водой до получения первоначального объема (до стакана). Хранить напиток не более 2 дней в прохладном месте. Принимать напиток теплым по 0,3 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

* * *

При *гепатите* для поддержания регулярного стула рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	20 г
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	20 г
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	15 г
<i>Горечавка желтая (корни)</i>	15 г
<i>Чистотел большой (трава)</i>	15 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	15 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 0,5–0,75 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *вирусном гепатите* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	2 части
<i>Береза белая (листья)</i>	2 части
<i>Березовый гриб</i>	3 части
<i>Хвощ полевой</i>	2 части
<i>Очиток едкий</i>	1 часть
<i>Горицвет весенний</i>	2 части

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

* * *

При хроническом гепатите, циррозе печени рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	3 ст. ложки
<i>Аир болотный</i>	2 ст. ложки
<i>Цикорий обыкновенный (корень)</i>	2 ст. ложки
<i>Крушина ольховидная</i>	2 ст. ложки
<i>Очный цветок</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1,2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 5 раз в день.

* * *

При воспалительных заболеваниях печени, а также почек, желчевыводящих и мочевыводящих путей рекомендуется следующее средство.

<i>Одуванчик (трава)</i>	20 г
<i>Одуванчик (цветки)</i>	20 г

Хорошо измельченную траву и цветки одуванчика кипятить в течение 10 минут в 400 мл воды, затем настаивать еще 30 минут, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день после еды.

* * *

При лечении воспаления печени и желчных протоков, а также для профилактики этих заболеваний, рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик обыкновенный (корень)</i>	10 г
<i>Волoduшка многонервная (трава)</i>	25 г
<i>Земляника (лист)</i>	15 г
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	5 г
<i>Подорожник (лист)</i>	20 г
<i>Смородина черная (лист)</i>	15 г

<i>Шиповник (плоды)</i>	25 г
<i>Репешок (трава)</i>	15 г

Сырье тщательно измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Варить в течение 10 минут. Настаивать в течение 30–40 минут. Процедить через марлю. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день перед едой.

* * *

При *желчнокаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корни)</i>	20 г
<i>Ревень (корни)</i>	20 г
<i>Крушина (корни)</i>	20 г
<i>Чистотел (корни и листья)</i>	20 г
<i>Копытка (листья)</i>	20 г
<i>Дымянка (трава)</i>	10 г
<i>Боярышник (цветки)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и принимать в течение дня за 3 приема.

* * *

При *заболеваниях печени и желчного пузыря* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	3 части
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	3 части
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	3 части
<i>Хвоц полевой (побеги)</i>	3 части
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	4 части
<i>Роза белая (лепестки)</i>	2 части
<i>Земляника лесная (плоды)</i>	2 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 части
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	1 часть

<i>Сушеница лесная (трава)</i>	1 часть
<i>Береза белая (лист)</i>	1 часть
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	1 часть
<i>Календула лекарственная (надземная часть)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку измельченной смеси трав залить 0,5 л кипятка и томить 30 минут. Затем процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 10–15 минут до еды. У настоя горьковатый вкус.

* * *

При *желчнокаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	10 г
<i>Стальник (корень)</i>	10 г
<i>Крушина (кора)</i>	10 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	10 г

Заварить 1 ст. ложку смеси в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час. Процедить и принимать по 1–2 стакана в день перед едой.

* * *

При *желчнокаменной болезни (застарелых камнях в желчном пузыре)* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	15 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	45 г
<i>Василек синий (цветки)</i>	25 г
<i>Кратива двудомная (корни)</i>	12 г
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	3 г

Взять 2 ст. ложки сухой измельченной смеси, залить в термосе 1 л крутого кипятка, добавить

5 кусочков *сахара-рафинада* и оставить настаиваться на 3–4 часа. Пить за 15–20 минут до еды по 1 стакану настоя 4–5 раз в день. Утром до приема настоя желательно съесть блюдо из *тертой моркови с растительным маслом*.

Подобное лечение весьма действенно. Оно позволяет избавиться даже от застарелых камней в желчном пузыре.

* * *

При *желчнокаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чистотел (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кукурузные рыльца</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Анис (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кориандр (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

* * *

При *желчнокаменной болезни*, а также при *мочекаменной болезни* рекомендуется отвар корней одуванчика.

Одуванчик (сухие измельченные корни) 2 ст. ложки

Корни одуванчика залить 0,5 л кипяченой воды, варить при слабом кипении 10 минут, настаивать в течение 1–2 часов, процедить и пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Отвар корней одуванчика способствует растворению желчных камней и оказывает успокаивающее действие при камнях и песке в почках и мочевом пузыре.

* * *

При желчнокаменной болезни с аллергией, при упадке сил рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Бессмертник песчаный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1,2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 5 раз в день.

* * *

При желчнокаменной болезни и заболеваниях желчевыводящих путей рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	<i>10 г</i>
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Кукуруза (столбики с рыльцами)</i>	<i>10 г</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	<i>10 г</i>
<i>Полынь горькая (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Мята перечная (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>10 г</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Приготовить настой и пить по 0,3–0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

* * *

При желчнокаменной болезни в качестве желчегонного средства рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	10 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	10 г
<i>Полынь горькая (трава)</i>	10 г
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	20 г
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	10 г
<i>Марена красильная (корни)</i>	40 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 30 минут, еще немного настоять и процедить. Принимать по 0,5–0,75 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При холециститах, желчнокаменной болезни, холангитах и гепатитах — как желчегонное средство рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	8 частей
<i>Зверобой (трава)</i>	8 частей
<i>Бессмертник (цветки)</i>	3 части
<i>Спорыш (трава)</i>	3 части
<i>Вахта (лист)</i>	3 части
<i>Ромашка (цветки)</i>	3 части
<i>Золототысячник (трава)</i>	3 части

3 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

Из этой смеси можно приготовить и отвар таким способом: 10 г сухого сырья поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане

15 минут, затем при комнатной температуре охладить в течение 45 минут, процедить, отжать сырье и отвар перелить в стеклянную посуду с пробкой (хранить не более 2 дней). Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

* * *

При *холецистите, холангите* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	15 г
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	25 г
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	15 г
<i>Вахта трехлистная (трава)</i>	15 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	15 г
<i>Золототысячник малый (трава)</i>	15 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 минут до еды.

Заболевания суставов

При *обменном полиартрите в тяжелой форме с болями и припуханием суставов, с сильными болями в области позвоночника, а также при остеохондрозе* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	2 ст. ложки
<i>Кирказон обыкновенный</i>	2 ст. ложки
<i>Костянка каменистая</i>	1 ст. ложка
<i>Авран лекарственный</i>	1 ст. ложка
<i>Мыльнянка лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Черёда трехраздельная</i>	4 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси заварить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Использовать только для компрессов.

Спиртовая настойка делается следующим образом: на 300 мл спирта настаивать 3 ст. ложки сбора в темном месте в течение 7 дней. Втирать в сустав в количестве 3–5 мл.

Для внутреннего применения: исключить из состава сбора костянку каменистую и заменить ее лавандой колосовой (в том же количестве). Приготовить отвар или настой из расчета 6 ст. ложек сбора на 1 л кипятка и принимать по 30 мл 3 раза в день.

* * *

При *ревматических и подагрических* заболеваниях рекомендуется пить настой листьев одуванчика.

Одуванчик (листья)

1 ч. ложка

Листья заварить 1 стаканом кипятка. В течение 1 часа настаивать, укутав. Затем процедить. Принимать по 0,25 стакана настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

Мигрень

При *мигрени* рекомендуется следующий состав.

Одуванчик (корни)

0,5 части

Лопух (корни)

2 части

Земляника лесная или садовая (корешки) 3 части

1 ст. ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать в течение 40 минут и пить по 1–2 ст. ложки за 30 минут до еды.

При мигрени рекомендуется также следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Аир болотный (корень)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Девясил (корень)</i>	<i>0,5 части</i>

1 ч. ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, поставить на водяную баню и кипятить 2 минуты. Выпить в течение дня за 15–20 минут до еды.

Отвар слегка слабит. Противопоказан тем, кто имеет заболевания почек, нельзя его пить беременным женщинам из-за присутствия в сборе корня девясила.

Недостаточная лактация

Для увеличения количества молока у кормящей матери рекомендуется пить настой корня одуванчика.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченный корень одуванчика залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя незадолго до еды.

Для увеличения лактации рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива (лист)</i>	<i>1 часть</i>

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

Онкологические заболевания

При *онкологических заболеваниях* рекомендуется принимать настой корня одуванчика — он *тормозит рост опухолей*.

Одуванчик (свежий корень) 2 ст. ложки

Корень (если используется сухой корень — 1 ст. ложка) измельчить, залить 1 стаканом кипятка, томить на водяной бане 50 минут, остудить до 40 °С, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

* * *

Противоопухолевым, противораковым действием обладают и цветки одуванчика.

Одуванчик (цветки) 10 шт.

Распустившиеся цветки одуванчика подержать в меде и съесть. Так делать 3 раза в день. Можно предварительно подержать их немного в воде, чтобы прошла горечь, но лучше сразу положить их в мед. Можно есть в течение лета. Особенно полезны те цветки, на которых были пчелы.

* * *

В качестве *противоопухолевого, противоракового средства* рекомендуется следующий состав.

Одуванчик (корни) 1 часть

Терн (корни) 2 части

Грецкий орех (кора с ветвей первого года) 1 часть

Ива (кора) 2,5 части

Все измельчить в порошок, хорошо перемешать, залить 3 ст. ложки этой смеси 0,5 л *сухого красного вина*, настаивать в течение 3 недель. Пить по 1 ч. ложке 2 раза в день 2 дня в неделю.

Ослабление организма

При *весенней слабости* рекомендуется следующее средство.

<i>Одуванчик (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Одуванчик (корни)</i>	<i>1 часть</i>

2 ч. ложки сырья заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

В качестве *общеукрепляющего средства при бессоннице, неврозах, а также авитаминозах* рекомендуется в течение 3 недель пить *свежий сок одуванчика* — по 50 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *анемиях* различной этиологии и сопутствующих заболеваниях (например гепатит, полиартрит), особенно при *железодефицитной анемии*, рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Медуница лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Цикорий обыкновенный (побеги, цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Польнь горькая</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Крапива двудомная</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.

Из этого же сбора можно приготовить настойку: 6 ст. ложек сбора настаивать на 800 мл спирта в темном месте в течение 7 дней. Затем процедить,

отжав сырье. Принимать по 25 капель настойки 3 раза в день.

Примечание. Полынь горькую можно принимать в течение месяца, а затем исключить или заменить *тысячелистником обыкновенным*, так как она может вызывать судороги в мышцах.

* * *

В качестве *общеукрепляющего средства, регулирующего обмен веществ в организме*, рекомендуется принимать ванны со следующим составом.

<i>Одуванчик (все растение)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (веточки с листьями)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух гусиная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух большой</i>	<i>1 часть</i>
<i>(корневища и молодые листья)</i>	
<i>Овес цветущий</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черёда (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Все компоненты тщательно измельчить и хорошо перемешать. Взять 250–300 г смеси и столько же *сенной трухи*, залить 2 л кипятка и настаивать в течение 30 минут. Приготовленный настой вылить в ванну. Длительность приема ванны — 15 минут, после ванны тело водой не споласкивать, лишь промокнуть мягким полотенцем.

* * *

Для *снятия усталости, а также очищения и омоложения кожи* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (стебли)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива</i>	<i>1 часть</i>
<i>Полынь</i>	<i>1 часть</i>

Летом нужно заготовить свежие травы, промыть и пропустить через мясорубку, отжав сок. На 300 мл отжатого сока добавить 100 г *оливкового масла* и 1–2 пузырька *нашатырно-анисовых капель*. В бане или сауне, вымывшись, нужно натереть приготовленной смесью тело от макушки до шеи и от ступней по ногам вверх и далее вдоль позвоночника. С этой смесью на теле зайти в парилку (или побыть в хорошо прогретой ванной комнате, где можно заранее поставить электрообогреватель). Если начнет жечь кожу, примите душ, и через 20 минут жжение пройдет.

Этот способ не только помогает быстро снять усталость, но и способствует растворению солевых отложений в коже и подкожной клетчатке и выведению солей: натуральные вещества этой смеси взаимодействуют с солями, переводя их в растворимое состояние.

* * *

Больным детям или пожилым людям, *перенесшим тяжелые заболевания*, рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух большой (корешки)</i>	<i>1 часть</i>

Корешки хорошо промыть, нарезать, просушить в печи на сковороде и перемолоть в порошок. Из этого порошка приготовить приятный напиток: 1 ч. ложку порошка залить 200 мл крутого кипятка, настоять, подсластить медом или вареньем из черной смородины и пить.

* * *

Для выведения из организма с потом и мочой вредных веществ, которые нарушают его работу и ослабляют, рекомендуется принимать порошок сушеных корней одуванчика. Дозировка: на кончике ножа 3 раза в день.

* * *

Для детоксикации организма рекомендуется следующий состав.

Одуванчик (листья)	10 г
Крапива двудомная	10 г
Терновник (цветы)	10 г

Залить измельченное сырье 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 4 раза в день.

Простудные заболевания

При острой респираторно-вирусной инфекции, а также при ангине рекомендуется следующий состав.

Одуванчик (цветки)	1 часть
Лен (семена)	1 часть
Эвкалипт (листья)	1 часть
Полынь обыкновенная (трава)	1 часть
Береза (листья)	2 части
Сосна (почки)	2 части
Шиповник (плоды)	2 части
Шалфей (листья)	2 части

Измельчить в порошок 10 г трав и залить смесь 750 мл кипятка. После этого необходимо настаивать напиток в тепле или термосе в течение 3 часов, довести до кипения (но не кипятить!).

Медленно остудить и процедить. Принимать следует в теплом виде, по 0,5–0,3 стакана, 5–6 раз в течение дня.

* * *

При *воспалительных заболеваниях легких* и как *отхаркивающее средство* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Мыльнянка лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Фиалка душистая</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Ива козья (побеги)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл настоя 7 раз в день.

Этот сбор рекомендуется также при *сильном влажном кашле с повышением температуры* людям, которые не могут принимать аспирин и другие жаропонижающие препараты.

* * *

В качестве *противовоспалительного и антигистаминного средства* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>15 г</i>
<i>Солодка (корень)</i>	<i>10 г</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>15 г</i>
<i>Мыльнянка (корень)</i>	<i>30 г</i>
<i>Марена красильная (корень)</i>	<i>30 г</i>

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и варить 15 минут. Принимать отвар внутрь по 1–2 стакана утром на завтрак.

В качестве *противовоспалительного средства* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	20 г
<i>Цикорий (корень)</i>	20 г
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	20 г
<i>Фенхель (плоды)</i>	20 г
<i>Крушина (кора)</i>	40 г

Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом горячей воды и готовить отвар на водяной бане в течение 5–10 минут. Принимать внутрь по 1–2 стакана в день.

Сердечно-сосудистые заболевания

При *стенокардии* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	4 части
<i>Красный клевер луговой (головки)</i>	2 части
<i>Копытник европейский</i>	2 части
<i>Цикорий (стебли)</i>	3 части
<i>Полынь</i>	2 части
<i>Шалфей</i>	1 часть

1 ч. ложку с верхом залить 100 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане 3 минуты. Не сцеживать, пить по 2 ст. ложки перед едой за 15–20 минут.

Сбор также *возбуждает аппетит, положительно действует на работу кишечника, улучшает обмен веществ* в организме. Лучше этот день сделать разгрузочным или есть *тыкву, баклажаны, пить чайный гриб*. Сбор *улучшает настроение*. Из-за того, что сбор имеет слабительное действие, лучше принять его до 18 часов, чтобы не прерывать ночной сон.

* * *

При *стенокардии* рекомендуется также следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Цикорий (стебли)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Полынь</i>	<i>3 части</i>
<i>Черная смородина (лист)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку сбора залить 100 мл крутого кипятка, закрыть, не сцеживая, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Сбор повышает аппетит, поэтому следите за диетой. Если нужно снизить вес, то делайте разгрузочные дни. Сбор улучшает настроение. Обладает слабительным действием поэтому принимать его до 18 часов.

Внимание! Этот сбор показан только пациентам с пониженной кислотностью. При повышенной кислотности этот сбор не принимать.

* * *

При *перикардите* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Кирказон обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Астрагал шерстистоцветковый</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Медуница лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Лопух большой (корень)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 7 раз в день.

Примечание. Если на фоне тяжелого течения перикардита появились отеки на нижних конеч-

ностях, рекомендуется на 250 мл *козьего молока* настоять 2 ст. ложки *лапчатки гусиной*, кипятить 1 минуту на медленном огне (на водяной бане), затем настаивать в течение 3 часов и принимать по 50 мл 4 раза в день.

* * *

При *гипертонической болезни* рекомендуется пить отвар цветков одуванчика.

Одуванчик лекарственный (цветки) 10 г

Цветки одуванчика лекарственного кипятить в 200 мл воды в течение 15 минут, затем настаивать еще 20–30 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке отвара 3–4 раза в день.

Этот же отвар рекомендуется принимать при *бессоннице, вздутии живота, запорах*.

* * *

При *гипертонической болезни* рекомендуется готовить настой из следующего состава.

Одуванчик (цветки, листья) 10 г

Верба (листья, тонкие веточки) 10 г

Полынь (листья, стебли) 10 г

Тысячелистник 15 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 100–150 мл настоя 2–3 раза в день.

* * *

При *атеросклерозе* рекомендуется следующий состав.

Одуванчик (корни) 4 части

Лен посевной 1 часть

<i>Каштан конский (кора молодых веток)</i>	2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	3 части
<i>Рябина обыкновенная (кора)</i>	1 часть
<i>Омела</i>	1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане в течение 10 минут, настаивать в течение 3 часов, затем процедить. Пить в течение дня равными долями за 15–20 минут до еды.

Отвар повышает аппетит, так что если вы не хотите набрать лишний вес, то следите за диетой, лучше принимать этот сбор в разгрузочные дни.

* * *

При *атеросклерозе* эффективен следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	1 часть
<i>Крапива (корень)</i>	1 часть
<i>Земляника (корень)</i>	1 часть
<i>Каштан конский (кора молодых веток)</i>	3 части

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 150 мл крутого кипятка, закрыть и нагревать на водяной бане в течение 3–5 минут. Когда остынет, процедить и пить в течение дня равными долями за 15–20 минут до еды.

* * *

При *атеросклерозе* рекомендуется также следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	1 часть
<i>Омела</i>	2 части
<i>Крапива (корень)</i>	2 части
<i>Ежевика (корень)</i>	1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	3 части

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане в течение 10 минут, настоять при комнатной температуре и процедить. Пить равными долями в течение дня. Желательно в этот день выпить также 0,5 стакана *морковного сока*.

* * *

При *атеросклерозе* рекомендуется пить настой, приготовленный из следующего состава.

<i>Одуванчик (без корня)</i>	<i>3 части</i>
<i>Гречиха (цветы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ежевика (листья)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать в течение 1,5 часов. Выпить в течение дня равными долями, большую часть — в первой половине дня, меньшую — перед ужином, в 19 часов.

* * *

Для *престарелых людей с выраженным атеросклерозом, ослабленным и длительно болеющим для поддержания сил* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вероника лекарственная</i>	<i>1 ст. ложки</i>
<i>Душица обыкновенная</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мята перечная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Клевер луговой</i>	<i>5 ст. ложек</i>

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси заварить 2 л кипятка и настаивать в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Принимать по 100 мл настоя 6 раз в день в течение 24 дней, затем по 60 мл настоя 6 раз в день до 6 месяцев.

* * *

При *атеросклерозе* рекомендуется следующий состав.

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пырей (корневище)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день.

* * *

При *атеросклерозе* рекомендуется также следующий состав.

<i>Одуванчик (корни)</i>	<i>10 г</i>
<i>Пырей ползучий (корневища)</i>	<i>10 г</i>
<i>Манжетка обыкновенная (листья)</i>	<i>10 г</i>
<i>Тысячелистник (травы)</i>	<i>20 г</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, укутав, затем процедить. Пить по 0,75 стакана перед завтраком.

* * *

При *геморрое* рекомендуется пить настой корней одуванчика.

Одуванчик лекарственный (корень) *2 ст. ложки*

Измельченное сырье залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов и процедить. Пить по 100 мл настоя 4 раза в день перед едой.

* * *

При *геморрое* рекомендуется также пить отвар всего растения одуванчика.

Одуванчик лекарственный (все растение) 10 г

Сырье варить в 1 л воды в течение 20 минут, затем процедить. Пить по 50 мл отвара 3 раза в день.

* * *

При *геморрое* рекомендуется следующий состав.

Одуванчик лекарственный (корень) 30 г

Ромашка (цветы) 30 г

Мыльнянка обыкновенная (корень) 30 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки сырья залить 500 мл холодной воды, настаивать в течение 6 часов, довести до кипения, остудить и процедить. Делать клизмы с 1 стаканом настоя. При необходимости можно повторить — не более 3 раз с интервалом 5 минут.

* * *

При *геморрое с запорами* рекомендуется следующий состав.

Одуванчик лекарственный 2 ст. ложки

Костянка каменистая 1 ст. ложка

Щавель конский 2 ст. ложки

Авран лекарственный 2 ст. ложки

Лебеда садовая 1 ст. ложка

Лопух большой (корень) 1 ст. ложка

Репешок аптечный 1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора заварить в 1,2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут. Принимать по 0,25 стакана 6 раз в день.

Одновременно делать ванночки, подмываться этим отваром. Через день делать примочки на соке *картофеля*.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ С ОДУВАНЧИКОМ

Грудной чай

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

Залить 4–6 ст. ложек сухой измельченной смеси 1 л кипятка. Настаивать в термосе 4 часа. Пить в течение дня горячим, как обычный чай. Через 14 дней снизить дозу наполовину. Каждые 2–3 месяца делать перерыв на 7–10 дней и менять сбор.

Этот сбор помогает при *пневмонии, экссудативном плеврите, хронической пневмонии, хроническом бронхите, бронхоэктазе, туберкулезе легких и бронхиальной астме.*

Это ароматный и высокоэффективный напиток. Он немного горчит. Если заваривать чай из расчета 1 ч. ложка смеси на 1 стакан кипятка и пить с медом или вареньем, то его можно употреблять и здоровым людям как *диетический напиток.*

Желудочные чай

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Аир болотный (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 1 ст. ложку измельченной смеси стаканом кипятка. Нагреть на кипящей водяной бане 7–10 минут, затем настаивать в течение 45 минут. Процедить. Пить этот чай рекомендуется по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Чай полезен при *язве желудка и двенадцатиперстной кишки.* Он *улучшает желчевыделительную функцию печени,* что особенно важно при *язве двенадцатиперстной кишки, работу кишечника (устраняет запоры) и снимает характерные для язвенной болезни спазмы желудка и кишечника.*

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>4 части</i>

<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Дымянка аптечная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Золототысячник малый (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лен посевной (семена)</i>	<i>2 части</i>
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>3 части</i>

2–3 ст. ложки сбора с вечера засыпать в термос емкостью 0,5 л и залить кипятком. На следующий день выпить этот чай в 3 приема, теплым, за 20–30 минут до еды.

Чай рекомендуется при *хроническом гастрите с повышенной секреторной функцией*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>2 части</i>

Заварить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Кипятить 10 минут на водяной бане, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана теплым, 3–4 раза в день до еды.

Рекомендуется для лечения *хронического гипацидного гастрита в стадии выхода из обострения*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	<i>5 частей</i>

<i>Боярышник (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тысячелистник (травя)</i>	<i>7 частей</i>

2 ст. ложки сбора заварить 500 мл кипятка, настаивать 5–6 часов в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 1,5 стакана 3 раза в день через час после еды, добавляя 1 ч. ложку меда.

Чай благотворно действует на работу желудка, а также рекомендуется при ревматизме и заболеваниях легких.

Кроветворный чай

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

Залить 2 ст. ложки сбора 0,7 л кипятка и настаивать ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Этот чай полезен при *анемии*.

Очищающие чай

<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>1 часть</i>

Корни одуванчика и лопуха высушить, поджарить в духовке и истолочь в ступке или смолоть на кофемолке. Залить 2 ст. ложки порошка из корней одуванчика и лопуха 3 стаканами воды и оставить на ночь. Утром настой прокипятить в течение 10 минут и настаивать еще 10 минут.

Пить этот кровоочистительный «кофе» с молоком и сахаром по 0,5 стакана перед едой и на ночь.

Этот напиток благотворно действует при *аллергической экземе*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Черёда (трава)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лопух большой (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Марена красильная (корень)</i>	<i>6 частей</i>

1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка. Чай пить по 1–2 стакана утром.

Полезен для лечения *экссудативного диатеза*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Подсолнечник (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Черёда (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Клевер луговой (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Трилистник (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Тюя западная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1,5 части</i>

Заварить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка и настоять. Пить по 1 стакану 3 раза в день, теплым, за 15 минут до еды.

Чай полезен при *экземе* и *нейродермите*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Шелковица белая (листья)</i>	<i>10 частей</i>

<i>Хвоц полевой (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>4 части</i>

2 ч. ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять. Пить теплым, по 0,5 стакана утром и вечером за 20 минут до еды.

Чай полезен при *нейродермите* и *экземе*.

* * *

<i>Одуванчик (корни и листья)</i>	<i>20 г</i>
-----------------------------------	-------------

Залить измельченные листья и корни одуванчика 200 мл кипятка, настоять и пить по 0,5–0,75 стакана с медом по вкусу 3–4 раза в день до еды.

Чай полезен при *экземах* и *пигментных пятнах на коже*.

* * *

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

Залить 2 ст. ложки смеси 0,5 л воды. Варить 5 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день до еды

Чай полезен при *фурункулезе*.

Печеночные и желчегонные чаи

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	<i>3 части</i>

<i>Зверобой (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Анис (плоды)</i>	<i>2 части</i>

Употреблять по назначению врача!

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипящей воды. Кипятить 30 минут, охлаждать 10 минут. Процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Чай полезен при *болях в печени*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>10 г</i>
<i>Василек (цветки)</i>	<i>20 г</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>40 г</i>
<i>Крапива двудомная (корень)</i>	<i>10 г</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>3 г</i>

Заварить 1 ст. ложку смеси 1 л кипятка. Добавить 5 кусков *сахара*, размешать, накрыть теплым платком. Парить 1 час. Этот чай пьют по 1 стакану 4–5 раз в день.

Сильное средство при *застарелых камнях в печени*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	<i>3 части</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>2 части</i>

Употреблять строго по назначению врача!

1 ст. ложку сбора заварить в 1 стакане кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 30 минут,

охлаждать 10 минут. Процедить, довести объем до исходного и пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Чай рекомендуется при *желчнокаменной болезни*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Анис (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

Употреблять по назначению врача!

Этот чай, приготовленный как отвар, пьют по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Чай полезен при *недостаточной выработке желчи*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Цикорий (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Дымянка (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 3 ч. ложки сбора стаканом кипятка. Настоять и пить по 1 стакану утром и вечером.

Чай полезен при *холецистите*.

Почечные чаи

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Крушина слабительная (кора)</i>	<i>2,5 части</i>

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Настаивать в течение 30 минут, процедить. Чай пьют по 1 стакану 3 раза в день.

Чай полезен при *почечнокаменной болезни*, при *фосфатных* и *карбонатных* камнях.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	4 части
<i>Смородина черная (листья)</i>	2 части
<i>Сирень обыкновенная (цветки)</i>	4 части
<i>Акация белая (цветки)</i>	3 части
<i>Рябина обыкновенная (цветки и листья)</i>	3 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	2 части
<i>Лопух большой (корень)</i>	3 части

3 ст. ложки сбора залить 1,5 л кипятка. Пить по 0,5 стакана 7 раз в день.

Этот чай полезен при *мочекаменной болезни*, а также при *обменном полиартрите*.

Противодиабетические чай

<i>Одуванчик обыкновенный (корень)</i>	20 г
<i>Лопух большой (корень)</i>	30 г
<i>Крапива двудомная (лист)</i>	40 г
<i>Овес цветущий (верхняя часть)</i>	40 г
<i>Черника (лист)</i>	40 г
<i>Шиповник (плоды)</i>	40 г

Измельченное сырье тщательно перемешать. Взять 1–2 ч. ложки смеси и залить сырье стаканом воды. Довести до кипения. Настаивать в фарфоровой или эмалированной посуде 1,5 часа.

Это *профилактический чай* при сахарном диабете.

<i>Одуванчик (корень)</i>	1 часть
<i>Лопух (корень)</i>	2 части
<i>Черника (листья)</i>	3 части
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	2 части
<i>Можжевельник (плоды)</i>	1 часть
<i>Лен (семена)</i>	1 часть

Залить 2 ст. ложки сбора 0,4 л кипятка, кипятить в течение 10 минут. Затем настаивать в течение 15 минут, процедить и пить равными порциями 3 раза в день до еды.

Пить в качестве *противодиабетического* средства.

Противоалкогольный чай

<i>Одуванчик (все растение)</i>	1 часть
<i>Чабрец (трава)</i>	1 часть
<i>Щавель курчавый (корневище)</i>	2 части
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	1 часть
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	1 часть

Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 3 часа. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день при запое, сопровождающемся отеками, болями в области сердца.

Чай вызывает *отвращение к алкоголю*.

Противорадиационный чай

<i>Одуванчик (корень)</i>	4 части
<i>Медуница (трава)</i>	4 части
<i>Цикорий (корень)</i>	4 части
<i>Гречиха посевная (цветки)</i>	3 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	4 части

<i>Боярышник (плоды)</i>	2 части
<i>Пырей ползучий (корневище)</i>	4 части
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	4 части
<i>Первоцвет весенний (листья)</i>	2 части
<i>Цмин песчаный (соцветия)</i>	3 части
<i>Кукуруза (столбики, рыльца)</i>	4 части
<i>Кратива двудомная (листья)</i>	2 части
<i>Зубровка душистая (трава)</i>	1 часть
<i>Вереск (трава)</i>	4 части
<i>Золототысячник (трава)</i>	2 части

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды и варить на слабом огне 10 минут. Настаивать в течение ночи. Процедить и пить равными порциями, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения — 2–3 года. Через каждые 1,5–2 месяца делать перерыв на 5–7 дней.

Необходимо иметь в виду, что противолучевые средства растительного происхождения в основном применяют в качестве дополнительной, поддерживающей и симптоматической терапии.

Этот чай принимать только по назначению врача!

Противосклеротические чаи

<i>Одуванчик (трава)</i>	2 части
<i>Вероника (трава)</i>	2 части
<i>Боярышник (плоды)</i>	2 части
<i>Будра плющевидная (трава)</i>	2 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	1 часть
<i>Земляника лесная (трава)</i>	1 часть
<i>Клевер луговой (цветки)</i>	1 часть
<i>Малина (листья)</i>	1 часть
<i>Подорожник большой (трава)</i>	1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 части

<i>Чабрец (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник коричный (плоды толченые)</i>	<i>3 части</i>

Вечером 2–3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) засыпать в термос 0,5–0,7 л и залить крутым кипятком. На следующий день этот настой выпить теплым в 3 приема за 20–40 минут до еды.

Чай полезен для профилактики и лечения атеросклероза.

* * *

<i>Одуванчик (корни)</i>	<i>2 части</i>
<i>Клевер (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Вероника (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>3 части</i>

Залить 6 ст. ложек сбора 2 л кипятка, настоять. Пить 6 раз в день равными порциями в течение 24 дней, затем прием сократить и пить 3 раза в день, до 6 месяцев.

Этот чай рекомендуется престарелым людям с выраженным атеросклерозом, ослабленным и длительно болеющим.

Слабительный чай

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Анис (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>2 части</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>3 части</i>

<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	<i>3 части</i>
<i>Лопух большой (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Укроп (плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Щавель конский (корень)</i>	<i>4 части</i>

Все сырье тщательно измельчить, особенно плоды и корни. С вечера 2–3 ст. ложки сбора засыпать в термос емкостью 0,5 л, залить крутым кипятком и на следующий день выпить в 3 приема, за 20–30 минут до еды, в теплом виде. Можно добавить в термос 1 ст. ложку *плодов шиповника*.

Тонизирующие чай

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Лимонник китайский (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чай зеленый</i>	<i>5 частей</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>4 части</i>

Заварить 1 стаканом кипятка 1–2 ч. ложки сухой измельченной смеси. Настаивать в течение 10–15 минут, процедить. Пить 3 раза в день, в равных количествах, перед едой.

Этот чай обладает *общетонизирующим и омолаживающим*, а также *кровоочистительным действием*. Их хорошо пить зимой и ранней весной, когда нет зелени. Летом рекомендуется употреблять в пищу салат из этих же растений.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Девясил высокий (корень)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Земляника лесная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Иссоп лекарственный (трава)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Крапива двудомная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мордовник обыкновенный (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Татарник колючий (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

2–3 ст. ложки сбора (количество зависит от массы тела больного) засыпать вечером в термос, залить 0,5–0,7 л крутого кипятка и на следующий день выпить теплым в 3 приема, за 20–40 минут до еды.

Чай обладает *тонизирующим, общеукрепляющим, а также нормализующим функции внутренних органов действием*. Он рекомендуется людям с *пониженным артериальным давлением, при головных болях, раздражительности, слабости, головокружениях и обмороках*.

Употреблять по назначению врача!

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пижма (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Полынь горькая (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Цикорий (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Девясил высокий (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>5 частей</i>

2–3 ст. ложки сбора, в зависимости от массы тела больного, вечером засыпать в термос емкость 0,5 л и залить крутым кипятком. На следу-

ющий день выпить чай в три приема, теплым, за 20–40 минут до еды.

Употреблять при *нейроциркулярной дистонии гипотонического типа*.

* * *

<i>Одуванчик (корни)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Голубика (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Смородина черная (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Облепиха (ветки)</i>	<i>1 часть</i>

Смешать и измельчить все сушеные компоненты чая. Заваривать чай нужно в фарфоровом чайнике, из расчета 1–2 ч. ложки смеси на 1 стакан кипятка. Настаивать в теплом месте в течение 1–2 часов. Пить с медом.

Это общеукрепляющий, тонизирующий чай.

Чай для аппетита

<i>Одуванчик (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чернобыльник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ива белая (кора)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>0,5 части</i>

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 15–20 минут до еды.

Чай пьют как средство, *возбуждающее аппетит*.

* * *

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Приготовить настой. Пить по 0,5 стакана этого настоя за полчаса до еды 2 раза в день.

Чай способствует *возбуждению аппетита*.

Успокоительный чай

<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мелисса</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива</i>	<i>1 часть</i>

Корень одуванчика, мелиссу и крапиву пропустить через мясорубку. 1 ч. ложку этой смеси залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов и пить утром и днем по 0,5 стакана, а на ночь — по стакану.

При *сильной раздражительности, головной боли* дозировку увеличить вдвое. Готовить свежий настой каждый день.

Чай, улучшающий обмен веществ

<i>Одуванчик (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Цикорий (корень и трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крушина (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Петрушка (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Заварить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка. Пить по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Этот чай *регулирует обмен веществ, активизирует функцию яичников, улучшает работу кишечника, поджелудочной железы, желудка, усиливает функцию почек по выведению солей из организма, при ожирении*.

Глава 4

ЗЕЛЕНЫЙ СТОЛ

Известно ли вам, что одуванчик именно в кулинарных целях возделывают на огородах и плантациях в Австрии, Голландии, Франции, ФРГ, Индии, Японии, США? Заметьте, большая часть перечисленных стран — страны с развитой стабильной экономикой, в которых нет никаких проблем с продуктообеспечением. Зачем же при тугом кошельке понадобилось специально выращивать дешевый и просто сверхдоступный одуванчик? В принципе, несложно догадаться. Это только миру та же Америка предлагает свои искусственные супервитамины, а сама при этом предпочитает натуральные.

Интересно, что раньше, в конце XIX — начале XX века, пользу живых витаминов хорошо понимали и в России, и одуванчиком не пренебрегали. В старину умные и опытные настоятели северных монастырей приучали своих монахов весной есть цветы одуванчика. Причем монахи говорили, что в начале цветки казались им невероятно горькими, а потом они привыкали к ним и ели их целиком вместе с листьями.

Действительно, многих часто отталкивает горечь одуванчика. А вот ценители считают это

скорее достоинством и не рекомендуют полностью от нее избавляться — ведь именно этой горечи одуванчик обязан своим лекарственным действием. И любой мало-мальски сведущий человек знает, что горечь улучшает аппетит и пищеварение, усиливает выделение желудочного сока, оказывает желчегонное действие.

Однако существуют и способы избавления от неприятного привкуса. Например, отбеливание. Этот способ считается наиболее трудоемким, но мне кажется, если вы решили выращивать одуванчик на своем участке как овощное растение — а это было бы мудрое решение! — то хлопот он от вас потребует не больше, чем огурцы или те же помидоры.

В чем же состоит способ? Одуванчик прямо на корню прикрывают от солнца досками или соломой. Листья одуванчика, выросшие в темноте, лишены зеленой окраски, а следовательно и горечи. Под укрытием листья уже через несколько дней побелеют и сильно вытянутся. При этом они сохраняют хрупкость и упругость, более приятны в салате.

Подобный способ описывает в 1930 году, к слову, и русский профессор В. В. Пашкевич: «Салат (из одуванчика — *Прим. авт.*) может употребляться только в беленом состоянии, так как зеленый бывает тверд и ужасно горек. Беление лучше всего производится засыпанием гряды или участка слоем песка, рыхлой земли, опилок в 15–20 см (6–8 дюймов) толщины. Вырастая под этой покрывкой, листья становятся светло-желтыми и имеют нежный вкус, подобно эндивию».

Есть и другие способы снятия горького привкуса, но в результате у вас будут мягкие, увядшие листья. Прежде всего одуванчик можно просто как следует ошпарить кипятком. При этом он потемнеет и размякнет, а заодно и потеряет часть витаминов. Другой способ позволяет регулировать горечь, оставшуюся в листьях. Для этого их нужно замочить в соленой воде. Обычно достаточно 20 минут, чтобы получить лишь чуть-чуть горьковатые листья, по вкусу напоминающие обычный салат.

Корни же одуванчика для уничтожения горечи варят в подсоленной воде в течение 6–8 минут.

Как используют одуванчик в кулинарии?

Корни одуванчика можно просто жарить, как картошку. При нагревании горечь исчезает, корни становятся сладковатыми.

Из корней готовят также пюре. Блюдо это, как считают врачи, очень полезно при заболеваниях печени, так как вызывает выделение желчи.

Если же поджаренные без масла корни немного пережарить, до коричневого цвета, получится хороший и питательный заменитель кофе.

Полезен чай из корня одуванчика — его хорошо пить весной. Он очищает организм от накопившихся за зиму токсинов и помогает снять зимнюю вялость.

А вот жареные корневые розетки — это вообще деликатесное блюдо. Листья и розетки, кстати, солят на зиму. Для этого весной, когда розетки одуванчика только появились, их собирают, удаляют горечь одним из описанных способов,

заливают рассолом и хранят в прохладном месте. Зимой такие корзинки отмачивают, жарят в сухарях и едят в качестве очень вкусного гарнира.

Листья одуванчика исключительно богаты полезными микроэлементами и обычно рекомендуются малокровным, а также истощенным людям. Из них готовят зеленые супы. Для этого листья одним из способов избавляют от горечи, потом растирают и этой пастой заправляют зеленые супы.

Из молодых листьев делают салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам.

Кстати, во Франции едва распустившиеся листья одуванчика считаются любимейшим салатом, там даже выведены его культурные сорта с более крупными и мягкими листьями. А зимой его специально выращивают в теплицах. Приезжающие в нашу страну французы обычно удивляются, что у нас столько одуванчиков и никто их не ест. Впрочем, до революции в России тоже были салатные сорта одуванчиков. А потом их, как и многое-многое другое, потеряли, и хотя можно было бы снова завезти их из той же Франции, такой инициативы почему-то ни у кого пока не возникает.

Чай из листьев одуванчика богат железом и калием. Его хорошо пить для очищения организма зимой, когда тяжелая пища и недостаток движения снижают ваш жизненный тонус. Он вымывает из организма отходы, улучшает пищеварение, снижает отечность.

Следует иметь в виду, что листья одуванчика становятся жесткими и совсем невкусными после образования бутонов.

Однако сам одуванчик не перестает быть съедобным с появлением бутонов. Бутоны, или цветочные почки, очень ценны. Брать их нужно совсем зелеными. Для проверки бутон разрывают, если внутри нет желтого — значит, годится. Их маринуют в уксусе и используют в таком виде в салатах и супах — будьте уверены, что их необычный вкус не уступает дорогим заморским каперсам.

Маленькие, еще плотные внутри бутончики можно есть и сырыми. Из них так же, как из листьев, можно варить суп, делать гарнир, салаты. Маринованные цветочные почки используют для заправки солянок, винегретов и блюд из дичи.

Из соцветий, или цветков, одуванчика готовят напитки — начиная от вкусного сиропа и кончая вином, лепестки одуванчика используют для окраски теста и других блюд вместо шафрана. При варке более густого сиропа получается так называемый одуванчиковый мед. Правильно приготовленный, он действительно мало отличается по вкусу от натурального меда. Одуванчиковый мед улучшает обмен веществ, омолаживает, чистит кровь, дает молочно-белую кожу с румянцем и лечит различные заболевания.

Сок одуванчика также одно из самых ценных тонизирующих средств. Он необходим для нейтрализации сверхкислотности и нормализации щелочного баланса организма. Этот сок, имеющий исключительно большой процент калия, кальция и натрия, является также самым богатым источником магния и железа.

Напомню, что магний необходим для укрепления скелета и препятствует размягчению

костей. Достаточное количество органического магния и кальция в пище во время беременности предотвращает связанные с родами потерю или порчу зубов, а также способствует укреплению костей ребенка.

Органический магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой необходим для образования некоторых ингредиентов (составных частей) крови. Магний в таком виде имеет обновляющую силу и представляет собой один из строительных элементов клеток организма, особенно тканей легких и нервной системы.

Жизненно важный органический магний может быть получен, если он извлечен только из свежих растений и использован в свежем и сыром виде.

Однако не следует его путать с магниевыми препаратами, ибо они представляют собой неорганические минералы, препятствующие правильному здоровому функционированию организма.

Все химические препараты магния, будь то в порошке или в виде молока, вызывают в организме отложение неорганических отходов. Правда, эти препараты могут дать более или менее быстрое действие, однако такое действие временное. Последствия же накопления подобного неорганического вещества в организме могут быть разрушительными в будущем. А вот с одуванчиком, как источником магния, вы таких проблем себе не наживете.

Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, сочетаемый с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника

и других болезнях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая тем самым пиорею и их разрушение. В Англии, например, смесь соков листьев репы, моркови и одуванчиков считается весьма эффективной для укрепления зубов и всех костных тканей организма.

Перед тем как перейти непосредственно к рецептам блюд, напомним, что в процессе тепловой обработки зелень делается более мягкой и легче усваивается, но при длительном кипячении разрушаются витамины. Чтобы сохранить как можно больше полезных веществ, нужно соблюдать несколько правил.

Нельзя хранить нарезанную зелень на воздухе — сразу же кладите ее в кипяток, причем малыми порциями, чтобы кипение быстро восстанавливалось. Вода должна покрывать зелень полностью в течение всей варки.

Для варки овощей и зелени лучше всего подходит эмалированная посуда.

И еще. Не сливайте овощной и травяной отвар, богатый витаминами, используйте его для приготовления соусов, бульонов, напитков.

РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД ИЗ ОДУВАНЧИКА

Паста для бутербродов из листьев одуванчика со сливочным маслом

40 г листьев одуванчика, 60 г сливочного масла.

Листья одуванчика подержать 40 минут в соленой холодной воде, слить, встряхнуть от остав-

шейся воды и мелко нарезать, затем смешать со сливочным маслом и можно намазывать на хлеб. Хорошо давать больным детям или тем, у кого плохой аппетит. Можно этот бутерброд посыпать порошком грецких орехов или лещины. Можно в это масло добавлять по вкусу мед, если он вам не противопоказан.

Паста для бутербродов с цветками одуванчика и морковью

100 г пастеризованного творога, 50 г брынзы, 50 г сливок, 1 морковь, 10 желтых соцветий одуванчика, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка меда.

Натертую морковь смешать с протертыми брынзой и творогом, добавить сливки, лимонный сок, мед, лепестки цветов одуванчика. Все взбить.

Заправка из листьев одуванчика

Листья одуванчика пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, уксус и укроп по вкусу, использовать для заправки первых и вторых блюд.

Чесочно-горчичная заправка из одуванчика

10 цветков и 2 листика одуванчика, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка готовой горчицы.

Промытый, пропущенный через мясорубку вместе с чесноком одуванчик тщательно смешать со сливочным маслом и горчицей. Использовать как приправку к супам, похлебкам.

Франкфуртский зеленый соус с одуванчиком

2 горсти зелени одуванчика, крапива, кресс-салат, щавель кислый, огуречник, петрушка, зеленый лук, укроп, любисток, 2 яйца, 1 луковица, 1 стакан кефира, 0,5 лимона, перец, соль по вкусу.

Свежую зелень хорошо промыть и очень мелко порубить. Добавить сваренные вкрутую нарезанные яйца и тонко нарезанную луковицу. Все перемешать. Осторожно залить соусом из кефира, куда по вкусу добавить соль, перец, сок и кожуру половины лимона. Этот соус подавать к вареному картофелю «в мундире», вареной говядине или рыбе.

Во времена Гёте вместо кефира брали смесь из горчицы и майонеза.

Салат из одуванчика, сныти и подорожника

2–3 горсти мелко нарезанных листьев одуванчика, 2–3 горсти листьев крапивы, подорожника, сныти, чеснок, грецкий орех, сметана.

Мелко нарезанные листья одуванчика, предварительно вымоченные в холодной подсоленной воде или обданные крутым кипятком, смешивают с таким же количеством листьев крапивы (также обработанных кипятком), подорожника, сныти. Добавить чеснок, грецкий орех. Все заправляют сметаной или майонезом.

Салат из одуванчика и первоцвета

40 г зеленого лука, по 10–15 г листьев одуванчика, первоцвета, крапивы, 0,5 вареного яйца, 12 г растительного масла, соль по вкусу.

Мелко нарезают перья лука, листья первоцвета лекарственного, листья крапивы двудомной и одуванчика. Перемешивают, поливают растительным маслом. Добавляют мелко нарезанное яйцо, сваренное вкрутую.

Салат из одуванчика с зеленым луком

50 г перьев зеленого лука, 40–50 г листьев одуванчика, 10 г растительного масла, соль по вкусу.

Перья зеленого лука мелко нарезают, перемешивают с мелко нарезанными после вымачивания в подсоленной воде листьями одуванчиков. Заправляют растительным маслом.

Салат из одуванчика с чесноком

50 г одуванчика, 30 г крапивы, 30 г первоцвета, 3 г чеснока, 15 г майонеза или растительного масла, 0,25 яйца, соль по вкусу.

Мелко нарезают листья одуванчиков, крапивы и первоцвета, солят и перемешивают. Добавляют нарезанный чеснок. Поливают растительным маслом или майонезом. Сверху посыпают яйцом, сваренным вкрутую.

Салат из одуванчика со сметаной

100 г свежих листьев одуванчика, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка майонеза, соль.

Свежие листья одуванчика, хорошо промытые, замачивают на 30 минут в соленой воде, просушивают на полотенце, некрупно режут, заправляют сметаной и такой же порцией майонеза (можно только сметаной или майонезом), солят

по вкусу, перемешивают. Заправку готовят также из подсолнечного масла, уксуса, кипяченой холодной воды, сахара по вкусу, соли и черного молотого перца. Такой заправкой листья одуванчика поливают перед употреблением салата.

Количество продуктов в рецепте указано на одну порцию салата.

Салат из одуванчика и петрушки

50 г листьев одуванчика, 50 г петрушки, 20 г сметаны, 5 г укропа, соль по вкусу.

Зелень петрушки мелко нарезают, смешивают с мелко нарезанными листьями одуванчика, перемешивают со сметаной, посыпают укропом.

Салат из одуванчика и листьев витлуфа

100 г листьев одуванчика, 100 г листьев витлуфа, 30 г зеленого лука, 20 г сметаны (майонеза). Соль, лимонный сок по вкусу.

Листья витлуфа и одуванчика моют, мелко нарезают, перемешивают с мелко нарезанным луком, заправляют лимонным соком, сметаной или майонезом. Подают, посыпав мелко нарубленным яйцом, сваренным вкрутую.

Салат из одуванчика с огурцами

1–2 свежих огурца, 8–10 листьев одуванчика, зеленый лук, 0,3 стакана сметаны, соль.

Перебранные и промытые листья одуванчика мелко нарезать, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, посолить. На блюдо уложить половинки свежих огурцов. Затем зеленую массу полить сметаной.

Салат из одуванчика и крапивы с грецкими орехами

100 г листьев одуванчика, 50 г листьев крапивы, 5–6 ядер грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Промытые листья крапивы опустить на 3 минуты в кипящую воду, затем слить ее, крапиву отжать, измельчить, смешать с мелко нарезанными листьями одуванчика, толчеными орехами, положить сверху колечки репчатого лука и полить растительным маслом.

Примечание. Салат оказывает хороший антисклеротический, противовоспалительный, желчегонный и противоопухолевый эффекты, улучшает обмен веществ, состав крови и мочи, обладает антибактериальным, противодиабетическим и противоглистным свойствами. Он особенно полезен при атеросклерозе, гипертонии, головных болях, желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени и желчевыводящих путей, сахарном диабете, импотенции, гипертрофии предстательной железы, кожных болезнях, простудных заболеваниях и гриппе, анемии, ожирении, а также как антитоксическое, антиканцерогенное и общеукрепляющее средство.

Салат из одуванчика и крапивы с соленой рыбой

50 г листьев одуванчика, 50 г листьев крапивы двудомной, 50 г листьев щавеля кислого, 3 вареных яйца, 100 г филе соленой рыбы, 300 г отварного резаного картофеля.

Листья одуванчика вымочить в соленой воде в течение 30 минут, слить воду и хорошенько

встряхнуть их, освободив от оставшейся в них воды. Листья все нарезать и добавить в них 3 куриных яйца, сваренных вкрутую. Отварной с кожурой картофель очистить, нарезать кубиками. Приготовить филе соленой рыбы, нарезать небольшую луковицу, все смешать, полить подсолнечным маслом, посолить, поперчить, украсить блюдо свежим укропом и вырезанными из луковицы «лилиями». При украшении блюда можете свободно проявлять личную фантазию и использовать для этого и цветы, и фрукты, и овощи.

Салат из одуванчика и свежей капусты

500 г белокочанной капусты, 20 шт. молодых листьев одуванчика, 4 ст. ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 0,5 ч. ложки готовой горчицы, соль.

Капусту и листья одуванчика нарезать соломкой. Толченый чеснок растереть с солью, добавить горчицу и постепенно влить растительное масло, взбивая смесь. Уложить в салатник нарезанную капусту и листья одуванчика, украсить дольками вареных яиц, полить заправкой и посыпать укропом.

Салат из одуванчика и квашеной капусты с луком

50 г листьев одуванчика, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Листья одуванчика хорошо промыть, мелко нарезать, смешать с квашеной капустой, мелко

нашинкованным репчатым луком и заправить подсолнечным маслом.

Салат из одуванчика с яйцом

100 г листьев одуванчика, 10 г растительного масла, 20 г сметаны, 0,5 яйца, соль по вкусу.

Листья одуванчика промывают в теплой воде, а при желании избавиться от горечи вымачивают 30 минут в подсоленной теплой воде, просушивают на воздухе, мелко нарезают, как для салата, заправляют вареным яйцом, зеленым луком или редисом, добавляют сметану либо растительное масло, соль. Подают к столу, посыпав зеленью.

Салат из одуванчика со шпиком

На 4 порции: 400 г одуванчиков, 1 кочан кудрявого салата средней величины, 100 г копченого шпика с прожилками мяса, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ломтя крестьянского хлеба, 4 ст. ложки уксуса, настоянного на ароматических травах, морская соль, свежемолотый черный перец.

Тщательно очистить одуванчики. Удалить стебли и жесткие наружные листья. Измельчить, ополоснуть и откинуть на дуршлаг. Почистить кудрявый салат. Удалить жесткие наружные листья. Вырезать стебли. Листья вымыть, воде дать стечь, разорвать листья на некрупные кусочки.

Шпик нарезать тонкими полосками и растопить на сковороде с тонкослойным покрытием на среднем огне. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла, увеличить огонь. Хлеб нарезать кубиками, выложить в шпик и быстро обжарить со всех сторон до хрустящей корочки.

Уксус, соль и перец смешать с оставшейся 1 ст. ложкой оливкового масла. Выложить в маринад листья салата и перемешать. Добавить шпик с хлебом и все еще раз перемешать.

Салат из одуванчика с говядиной

100 г листочков одуванчика лекарственного, 50 г зелени укропа, 50 г зеленого лука, 50 г листьев огуречной травы, 250 г отварной говядины.

Листочки одуванчика вымачивать в соленой холодной воде 30 минут, слить воду и стряхнуть оставшуюся. Нарезать всю зелень, нарезать небольшими кусочками отварную говядину, посолить, залить сметаной, украсить салат двумя яйцами, сваренными вкрутую, добавить по вкусу уксус, перец.

Зеленый суп с одуванчиком

На 2 порции: 100 г зелени одуванчика, 50 г щавеля, 50 г сныти, пастушьей сумки, первоцвета — любой нейтральной зелени по вкусу, 1,5 л бульона (можно из кубиков), 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо.

Растения с млечным соком предварительно залить кипятком на 3–5 минут, затем воду слить. Бульон вскипятить, всю зелень нашинковать узкими полосками, всыпать в бульон, варить 5–10 минут. Снять с огня, влить сметану, размешанную с сырым желтком. Подавать с гренками.

Овощной суп с цветками одуванчика и лебедой

20 цветков одуванчика (желтых), 3 моркови, 0,5 кочана (около 300 г) белокочанной капусты,

3 свеклы, 3 соленых огурца, 0,5 стакана рубленых листьев лебеды, 0,5 стакана сметаны, 2 л воды, лимонная кислота по вкусу.

Свеклу и морковь промыть, очистить и натереть на терке, капусту шинковать соломкой, огурцы нарезать кружочками. Цветки одуванчика освободить от зеленой обертки и промыть. В подсоленный кипяток положить овощи, немного лимонной кислоты и довести все до кипения. Затем добавить капусту. Готовый суп охладить. В тарелку положить ломтики огурца, промытые и рубленые листья лебеды и залить супом, сверху посыпать одуванчиками. Подавать со сметаной.

Молочный суп с цветками одуванчика

На 4 порции: 1 свекла с ботвой, 1 л молока, 1 л воды, 20 одуванчиков (цветков).

Свеклу промыть, шинковать соломкой. Ботву нарезать. В кипяток с солью положить свеклу и ботву, прокипятить. Влить молоко, снова вскипятить. В тарелки положить промытые очищенные от зелени цветки одуванчика, залить супом.

Жареные розетки одуванчика

250 г розеток одуванчика, 50 г толченых сухарей, 75 г растительного масла, 500 г говядины.

Отваренные в 5%-ном солевом растворе розетки посыпать толчеными сухарями, обжарить, подать с жареным мясом в горячем виде.

Розетки нужно заготовить ранней весной, когда листья поднимаются над землей на 2–5 см. Корень подрезают ниже листьев на 2–3 см, розетки промывают, вымачивают в соленой воде 1–2 часа,

воду сливают, а розетки засаливают в 10%-ном солевом растворе для зимнего хранения.

Цукаты из одуванчиков

Замочить одуванчики в воде и через 3 часа воду слить. Эту операцию повторять несколько раз, пока вся горечь из них не выйдет. Натереть лимоны и добавить их к одуванчикам. Смесь засыпать сахаром, прокипятить и оставить пропитываться.

Мед из одуванчиков

400 цветков одуванчика, 2 лимона, 1,5 кг сахара, 2 л воды.

Натертые с кожурой лимоны и перебранные и промытые цветки одуванчика залить 2 л воды, кипятить в течение 10 минут и оставить на сутки. Процедить, добавить сахар и варить мед 1,5 часа.

Собирать цветки одуванчика для приготовления меда нужно рано утром, около 6 часов, пока соцветия одуванчиков полны ценного нектара и еще не раскрылись (имеются в виду полноценные цветки, которые еще не раскрылись или полураскрылись после ночи). Важно, чтобы как минимум за сутки перед сбором не было дождей, тогда у одуванчиков более сочный нектар.

Сок из листьев одуванчика

Свежие молодые листья одуванчика хорошо промыть. Пропустить через мясорубку, отжать сок. Посолить по вкусу, дать постоять 30–40 минут, добавить немного воды. Пить рекомендуется

по 0,5 стакана 1–2 раза в день. Можно добавить сок лимона, мед, сахар.

Кофе из корней одуванчика

Способ 1. Корни одуванчика промыть, высушить, нарезать дольками. Хранить в сухом прохладном месте. Для приготовления кофе взять 1 ст. ложку корней одуванчика, обжарить на сухой сковороде или добавить немного растительного масла. Затем пересыпать в термос емкостью 1 л, залить кипятком и настаивать 2 часа. Пить можно с сахаром, медом, соком лимона или по вкусу добавить сливки.

Способ 2. Корни одуванчика хорошо промыть щеткой, измельчить, провялить на воздухе, затем высушить, поджарить в духовке до побурения, измельчить в кофемолке и использовать для приготовления кофе из расчета 1–2 ч. ложки порошка на 1 стакан кипятка.

Способ 3. Корни одуванчика промыть в холодной воде, отварить, 2 раза меняя воду. Затем еще раз промыть, нарезать кружочками и высушить так, чтобы они ломались с хрустом. Поджарить в духовке до образования темно-розовой корочки, смолоть в кофемолке или измельчить в ступе и просеять. Порошок смешать в равных количествах с цикорием или злаковым кофе. Заваривать как кофе. Пить с молоком или сливками.

Способ 4. Корни вымыть, дать стечь воде и мокрыми нарезать на кусочки 1,5–2 см длиной; более толстые корни нарезать тонкими ломтиками, около 0,5 см в толщину. Мокрые нарезанные корни выложить в сковороду или на противень.

Сковороду поставить на средний огонь и на 5–10 минут закрыть крышкой; противень поставить в горячую (около 150 °С) духовку и закрыть дверцу. Корни должны попариться. После этого снять крышку и убавить газ. Дожарить, при частом перемешивании, до коричневого цвета. Просеять через дуршлаг — подгоревшие мелкие корешки придают напитку излишнюю горечь.

Лучший кофе получается из корней, собранных в сентябре, немного хуже — из майских корней, выкопанных до цветения. В июне — июле корни совсем не годятся для кофе.

Способ 5. Взять в равных количествах корни одуванчика и цикория. Высушенные и вымытые корни, нарезанные небольшими кусочками, хорошо подрумянить в духовке, прокалить и смолоть в кофемолке. Варить так же, как обычный кофе (1 ч. ложка на 1 стакан воды, пропарить, настаивать 10 минут и процедить). Пить с медом и лимоном. Этот напиток очень приятен на вкус, не говоря уже о том, что ему приписывают (и не без основания) целебные свойства при болезнях сердца и нервной системы.

ВАШ АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

Одуванчик очень легко выращивать. Главное решиться и, вопреки традиционному стереотипу о том, что одуванчик — это сорняк, поступить рачительно, разумно: обеспечить себя и свою семью здоровой ценной зеленью. Занимаясь культивированием растения, вы, возможно, через пару-тройку лет даже сможете вывести свои новые сорта с нужными вам качествами.

Это растение неприхотливое и легко приспосабливается к условиям окружающей среды, но лучше себя чувствует все-таки на богатых почвах при умеренном увлажнении. С точки зрения ботаники, одуванчик лекарственный — это млечное растение, травянистый многолетник, 15–50 см высотой, с коротким корневищем и тонким стержневым корнем, уходящим вертикально в землю на глубину до 50 см.

Листья все в прикорневой розетке, крупные, 10–25 см длиной и 1,5–5 см шириной, струговидно-перисто-раздельные или перисто-лопастные, с отклоненными вниз, часто зубчатыми по краю, боковыми долями и более крупной конечной долей, реже цельные, по краю выемчато-зубчатые,

от рассеянно-волосистых до совершенно голых, зеленые. Размеры и форма листьев сильно изменяются в зависимости от условий произрастания растения.

Ранней весной из центра листовой розетки появляется несколько полых цилиндрических цветоносов — сочных трубчатых бледно-зеленых стеблей — высотой 10–20 см. Цветочные стрелки под корзинками с обильным паутинистым войлочком.

На каждом из стеблей крупный, до 5 см диаметром, желтый «цветок», который при ближайшем рассмотрении оказывается соцветием — корзинкой, состоящей только из язычковых цветков золотисто-желтого цвета (у краевых венчиков низ язычков в темных отметинах), сидящих на голом цветоложе. Цветоложе белое, ямчатое. С нижней стороны корзинка укрыта трехрядной оберткой из зеленых листочков. Обертки 13–20 мм длиной; наружные листочки их от широколанцетных до ланцетно-линейных, вниз отвороченные, почти равные по ширине внутренним листочкам или немного более широкие, по краю без перепончатой каймы или с очень узкой перепончатой каймой, без рожков; внутренние листочки продолговато-линейные, в полтора или меньше чем в полтора раза длиннее самых длинных наружных листочков, без рожков, редко — с неясными рожками.

Цветет одуванчик с апреля до сентября.

Плоды — мелкие семянки коричневого цвета, снабженные парашютиком-летучкой из пушистых волосков. На одном соцветии образуется до

200 семян. Достаточно легкого дуновения ветерка, и семена разлетаются. Благодаря необычайной легкости и совершенному строению летучки, семена могут часами парить в воздухе, довольно далеко разлетаясь от материнского растения.

Семянки по форме веретенообразные, светло-бурые или буроватые; продольно-ребристые, расширенная часть их 3–4 мм длиной, в верхней половине покрытая острыми бугорками, с тонким носиком, 7–15 мм длиной, несущим хохолок 6–8 мм длиной из белых тонких мягких волосков.

Лекарственный одуванчик, как и многие его собратья, утратил способность к перекрестному опылению: обоеполые цветки осеменяются без оплодотворения.

Большинство видов одуванчиков имеет цветки разных оттенков желтого — от оранжевого до бледного, почти белого (одуванчик беловатый). Однако есть и несколько исключений: в Сибири и на Дальнем Востоке встречается одуванчик белоцветковый, в Дагестане — одуванчик пурпурный, на Тянь-Шане одуванчики псевдорозовый и лиловый.

При культурном разведении одуванчика его соцветия постоянно обрывают, главным образом для того, чтобы плоды этого растения не обсеменили окружающей местности. И ведь смотрите, как мудро все в природе устроено: таким приемом в то же время в значительной мере достигается увеличение подземной части одуванчика. В диком состоянии, на лугу, на придорожных местах, корни одуванчика тонки. А вот в культуре,

при хорошем удобрении и глубокой обработке почвы, корень одуванчика достигает значительных размеров.

Лучшее время для сбора листьев одуванчика — весна, начало лета, до того, как они станут жесткими и будут сильно горчить. Одуванчики срезают низко, так, чтобы на земле остались часть корня с листьями.

Корни заготавливают в августе—сентябре во время увядания растения или рано весной в апреле—начале мая. Их выкапывают, очищают от земли, удаляют мелкие корешки и нарезают часть, промывают в проточной воде. Крупные корни измельчают. При сборе лекарственного сырья отделяют корни от листьев. Корни промывают в чистой холодной воде. После этого раскладывают их для обсыхания.

Как только корни обсохнут, их сортируют, обрезают все тоненькие корешки, удаляют черные и подгнившие. Толстые корни разрезают вдоль на две или четыре доли, чтобы лучше сохли.

Сушить их можно на открытом воздухе или на батарее отопления, пока не прекратится выделение млечного сока. Сушат также на чердаке или навесах, в сушилках при температуре 40—50 °C раскладывая тонким слоем на бумаге или ткани на противни или на кухонные подносы и периодически перемешивая.

Когда корни высохнут до состояния ломкости, их перекладывают на противни и ставят в духовку. Тут нужно следить, чтобы корни не сгорели, а только слегка подрумянились. Поджаренные корни толкут в ступе или измельчают на

кофемолке до порошкообразного состояния. После просеивания через ситечко порошок готов к употреблению.

После распускания цветков собирают уже соцветия.

Хранят сырье в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, обязательно упаковав в коробки; листья, цветки и корни — отдельно, срок хранения — до 5 лет.

Между прочим, одуванчик поможет еще и защитить ваш сад и огород от вредителей.

Известен такой опыт. В пору обильного плодоношения в молодом яблоневом саду Кустанайской сельскохозяйственной опытной станции один из сотрудников практиковал в качестве задернения междурядий культуру одуванчика. Это давало возможность привлекать в сад очень полезных насекомых-энтомофагов, и кустанайцы, может быть впервые в стране, обходились в саду без химических обработок против вредителей и болезней плодовых, лакомясь абсолютно чистыми плодами.

Настой корней и листьев применяется огородниками против тлей, клещей, запятовидной щитовки и других вредителей овощных и плодово-ягодных культур.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Лечебные свойства лекарственных растений зависят от действующих веществ, которые синтезируются самими растениями из неорганических веществ почвы, воды, углекислого газа, воздуха под влиянием световой энергии. Эти биологически активные вещества вырабатываются в процессе жизнедеятельности растения, накапливаются в его органах и представляют собой такие химические соединения, которые оказывают на организм определенное физиологическое и фармакологическое действие — способствуют восстановлению и нормализации работы организма при заболеваниях и повышают его общую резистентность (устойчивость).

Насчитывается несколько групп действующих веществ растений: алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества (таниды), сапонины, горечи, пигменты, флавоноиды, эфирные масла, слизи, смолы, бальзамы, ферменты, полисахариды, органические кислоты, фитонциды, витамины, анабиотики, минеральные вещества и др. Качество и количество этих веществ в растении зависят от условий его произрастания, климатогеографической

зоны, уровня инсоляции, солнечной активности, периода и фазы развития растения, времени сбора, способа сушки, хранения и других факторов. С учетом их и определяют рациональные сроки сбора растительного лекарственного сырья.

Алкалоиды — природные азотсодержащие соединения растительного происхождения. Термин «алкалоиды» (от арабского «алкали» — щелочь) означает щелочеподобные вещества. В растениях они находятся в виде солей различных органических кислот, легко растворимых в воде. Алкалоиды неодинаково распределены в растениях: у одних аккумулируются в семенах, у других — в корнях, у третьих — в листьях, присутствуют в клеточном соке растения. Ядовитые свойства растений чаще всего объясняются именно наличием в них этих действующих веществ. Большинство алкалоидов — очень сильные яды растительного царства природы, которые хорошо всасываются в желудочно-кишечном тракте животного организма. Сейчас известно около 2000 алкалоидов, из которых хорошо изучено только свыше 200.

После выделения алкалоидов из растительного сырья они представляют собой твердые кристаллические или аморфные нелетучие вещества. В небольших дозировках алкалоиды оказывают терапевтическое действие. Многие алкалоидные растения используются для получения сложных препаратов.

Хотя алкалоиды открыты давно, их роль для растений до сих пор остается неясной. В растениях одного и того же вида может находиться по

несколько видов алкалоидов, обладающих разнообразными действиями. Растения, содержащие алкалоиды, в ветеринарии часто применяют в форме порошков и галеновых препаратов.

Гликозиды — сложные органические соединения, молекулы которых состоят из сахарной (гликон) и несахарной (агликон) частей. Гликозиды часто встречаются в клеточном соке различных частей растения. Большинство гликозидов неядовито, но некоторые из них — сильные яды. Под действием кислот, ферментов и при кипячении с водой они легко распадаются на составные части (сахара и соответствующие агликоны). Различают несколько групп гликозидов: сердечные, слабительные, сапонины, горечи и др.

Сапонины (от лат. *sapo* — «мыло») — гликозиды сложного строения. Они обладают высокой биологической активностью, способностью к пенообразованию, гемолизу. Сапонины вызывают отхаркивающее, желче-, мочегонное и тонизирующее действие. Установлено положительное влияние их при лечении атеросклероза в сочетании с гипертонической болезнью и с некоторыми злокачественными новообразованиями. Многие сапонины благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему, излечивают болезни других органов и систем организма животных.

Флавоноиды (флавоны, флавонины, ксантинины и др.) содержатся в растениях в виде гликозидов или в свободном состоянии. Они имеют желтую окраску («флавин» обозначает желтый), гетероциклическое строение и содержатся в больших количествах, особенно в цветках и листьях.

Богаты ими семейства бобовых, зонтичных, лютиковых, сложноцветных и др. Флавоноиды обладают разносторонней фармакологической активностью: регулируют нарушения проницаемости капилляров, повышают их прочность. По биологическим свойствам они схожи с действием витамина Р (цитрина). Ряд флавоноидов применяется для активизации окислительно-восстановительных процессов, при лечении ран, заболеваний печени, почек, почечнокаменной болезни и др.

Эфирные масла — летучие ароматические вещества, обладающие своеобразным запахом и жгучим вкусом; применяются обычно для улучшения вкуса и запаха лекарств. Наиболее ценной составляющей эфирных масел является азулен и хамазулен — вещества с выраженными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Кроме того, они оказывают болеутоляющее действие. Хамазулен активизирует функцию иммунной системы и усиливает фагоцитоз.

Хамазулен и его синтетические аналоги успешно применяют для лечения астматических бронхитов и бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических заболеваний пищеварительного тракта, лучевого дерматита, экземы.

Летучие вещества растений улучшают тканевое дыхание, способствуют накоплению органического фосфора, повышают содержание аскорбиновой кислоты в тканях.

Многие из них выделяются легкими и воздухоносными путями, почками, желчными путями.

Ряд эфирных масел (анисовое, тимьяновое, эвкалиптовое, терпентинное) выделяются легкими в неизменном виде, влияют на секрецию мокроты, увеличивая или уменьшая ее количество, оказывают дезодорирующее и дезинфицирующее действие.

В малых дозах эфирные масла гиперемизируют слизистые оболочки и повышают секреторную функцию бронхов (при ингаляциях и приеме внутрь); в более высоких концентрациях вызывают сгущение секрета, вследствие чего возникают сухость и першение в глотке.

Количество эфирных масел у различных видов растений колеблется в пределах до 20% (чаще 2–3%). Получают эфирные масла из растений путем перегонки с водяным паром.

Органические кислоты составляют большую группу соединений и играют исключительно важную роль в обмене веществ растений. Они используются в синтезе аминокислот, алкалоидов, сапонинов, стероидов и др. и являются, таким образом, связующим звеном между обменом углеводов, жиров, белков и т. д.

Содержатся органические кислоты во всех органах растений в свободном состоянии или в виде солей, эфиров, димеров и т. д. В плодах органические кислоты, в основном, находятся в свободном состоянии, в то время как в других частях растений преобладают связанные формы кислот. Попадая в организм, они участвуют в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Наиболее распространенными органическими кислотами являются аскорбиновая, лимонная, винная и яблочная, содержащиеся в плодах малины, земляники, клюквы, цитрусовых, листьях хлопчатника, тысячелистника, лимонника китайского. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты отличаются плоды шиповника, черемухи, черники и брусники. В бруснике, кроме того, находится бензойная кислота, имеющая антисептические свойства. Выраженный фармакологический эффект дают кислоты валериановая и изовалериановая, а также ароматические кислоты — салициловая, коричная. Они находятся в виде сложных эфиров в эфирных маслах хвои сосны, почек черного тополя, тысячелистника, полыни, хмеля, чабреца и других растений. В свободном состоянии салициловая кислота находится в цветках ромашки и таволги.

Кофейная кислота оказывает желчегонное действие и содержится в листьях подорожника большого, цветках красной наперстянки, траве горца живородящего, многоножки виргинской, смоле хвойных деревьев.

Яблочная кислота накапливается в плодах рябины, барбариса, кизила (до 6% к весу сухого остатка растения), в листьях махорки (до 6,5%).

Щавелевая кислота в большом количестве содержится особенно часто в виде кальциевой соли в щавеле, шпинате, листьях бегонии — 10–16%. В плодах и ягодах ее мало.

Уроновые кислоты принимают участие в синтезе полиуронидов — высокомолекулярных соединений, построенных по типу полисахаридов.

К ним относятся пектиновые вещества, альгиновая кислота, камеди и слизи. Кислоты оказывают дезоксирующее действие.

Микроэлементы находятся во всех тканях растений. Многие из них входят в состав ферментов, витаминов, гормонов, участвуют в различных биохимических процессах. Некоторые микроэлементы имеют лечебное значение. В малых биотических дозах микроэлементы необходимы для нормального осуществления тканевого дыхания, свертывания крови, кроветворения, белкового обмена.

Процесс накопления микроэлементов в растениях носит чаще всего избирательный характер. На основании спектрографических и комплексометрических исследований установлено, что ряд растений содержит повышенное количество микроэлементов. Медь содержат аир обыкновенный, одуванчик лекарственный, тысячелистник, крапива, осока мохнатая, переступень белый; серебро — ольха серая, прострел луговой; марганец — мак опийный, бессмертник песчаный, бузина черная, пырей ползучий; железо — одуванчик лекарственный, тысячелистник, пастушья сумка, осока мохнатая.

Дубильные вещества, или **таниды** — безазотные органические соединения; содержатся в коре дуба, березы, калины, в траве зверобоя, шалфея, полыни горькой, кипрея, тысячелистника, череды, щавеля конского, цветах бессмертника, листьях и цветах черемухи.

Вяжущее действие танидов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание

белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку.

Дубильные вещества применяют в качестве вяжущих средств при воспалительных процессах в полости рта, пародонтозе, ожогах, различных заболеваниях кожи.

Витамины — органические соединения различного химического строения. Они обладают высокой биологической активностью, оказывая действие на процессы метаболизма, ретикулоэндотелиальную систему, кроветворение.

В незначительном количестве витамины находятся во многих растениях, однако плоды шиповника, калины, рябины, околоплодник ореха, крапива, тысячелистник, капуста белокочанная обладают большим запасом этих веществ и могут служить хорошим источником получения природных витаминов. Установлено, что в растениях витамины находятся в гармоническом сочетании и не оказывают на организм побочного действия, что отмечено в клинической практике при применении некоторых витаминов, полученных синтетическим путем, например аскорбиновой кислоты. При назначении лекарственных средств, содержащих природные витамины, нет опасности передозировки, а их терапевтический эффект в ряде случаев более высок, чем у синтетических аналогов.

Фитонциды — продуцируемые растениями бактерицидные, фунгицидные, протистоцидные вещества, обладающие способностью оказывать влияние и на микроорганизмы. Химической состав фитонцидов не установлен. Способность

выделять фитонциды отмечена у всех растений. Бактерицидное и бактериостатическое действие фитонцидов зависит от количества эфирных масел. Высокой фитонцидной активностью обладают препараты из пихты. Под действием фитонцидов пихты прекращался рост всех испытанных микроорганизмов, отмечена активизация фагоцитарной способности лейкоцитов.

Наибольшей фитонцидной активностью обладают лук, чеснок, зверобой продырявленный, тысячелистник обыкновенный, редька, морковь, томат, клюква, мята перечная, полевой хвощ, можжевельник, подорожник большой, репей обыкновенный, шалфей лекарственный, донник белый. Фитонциды улучшают регенераторные процессы, способствуют процессам заживления, очищения ран от фибриновых налетов, оказывают бактерицидное и бактериостатическое действие. Под влиянием фитонцидов активизируются мерцательные движения ресничек эпителия слизистой оболочки бронхов. Проблема изучения фитонцидов с каждым годом приобретает все большую актуальность. Фитонцидными свойствами обладают тканевые соки растений. Фитонциды — это вещества, которые высшие растения синтезировали в процессе их биологического приспособления.

ГИМН ОПТИМИСТОВ

Улыбку не снимай с лица,
Очисти тело, душу, разум.
Почувствуй в сердце дух бойца,
И все болезни рухнут разом.

Ленивому предупреждение:

Покой?— болезнь, а жизнь?— движение!
Простись с диваном не скорбя,
Отбрось сомненья и тревогу,
Сумей осилить сам себя,
Тогда осилишь и дорогу.

Скакун, что в нетерпенье пляшет,

Запомни: вскачь, дружок, не пашут!

Маяк в дороге?— это цель.

Девиз идущего?— во благо!

Нет цели?— сядете на мель

И... задний ход под белым флагом:

Зад?— на диван, с лица?— улыбка,

И утопай в болоте зыбком!

Знай, что таблетка и игла,

Рецепты, новый и старинный,

Не лечат души и тела

Так, как система с дисциплиной.

Слагаемые исцеленья:

Цель, вера, воля, устремление.

Мой милый хроник, выбор за тобою:

Иль в добрый путь, иль к вечному покою.

Есть третий путь: сесть ближнему на шею,

Пусть он везет, а ты стони: «Ба-ле-ю...»

ЛИТЕРАТУРА

1. Бекетовский Д. Н. Введение в изучение лекарственных и ароматических растений. — Москва, 1937.
2. Бурейко В. В. Роль лекарственных растений в лечении болезней. — Саратов, 1912.
3. Васильев И. В. Лекарственные растения. — М.-Л., 1931.
4. Григорьев Н. В. Травы и растения как источник здоровья. — М., 1914.
5. Зубов А. Заметка о травнике Троцкого воеводы Станислава Гажовтова. — М., 1887.
6. Иванов О. Л., Кряжева С. С., Молочков В. А. Кожные и венерические болезни: Краткий справочник. М., 1998.
7. Йорданов Д., Николов П. Фитотерапия. — София, 1969.
8. Краткое пособие по ботанике: Краткое описание лекарственных растений русской флоры. — Киев, 1904.
9. Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. — М., 1992.
10. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев, 1959.

11. Пашкевич В. В. Лекарственные растения, их культура и сбор. — М.-Л., 1930.
12. Решетникова А. В., Семчинская Е. И. Лечение растениями. — Киев, 1993.
13. Рогов А. П. Краткое руководство по лекарственным растениям. — Медгиз, 1944.
14. Русский народный лечебный травник и цветник, составленный аптекарями В. Горецким и Вильком/ Под ред. доктора Вл. Второва. — Типография В. В. Чечерина, 1892–1893.
15. Рытов М. В. Русские лекарственные растения. — Петроград, 1918.
16. Томилин С. А. Фитотерапия на сельском врачебном участке (в помощь сельскому участковому врачу). — Киев, 1945.
17. Федченко Б. А. Лекарственные растения. — Л., 1943.
18. Царство врачебных трав и растений (целебный травник). — М., 1870.
19. Церевитинов Ф. В. Химия и товароведение свежих плодов и овощей. — М., 1930.
20. Цыркунов Л. П. Профессиональные дерматозы от контакта с растениями и животными. — М., 1986.
21. Шененбергер В. Соки растений — источник здоровья. О возможностях лечения свежими растениями и достигнутых результатах. — М., 1976.
22. Энциклопедия народных методов лечения. — СПб., 1993.
23. Энциклопедия травяных чаев. — М., 1998.

ОГЛАВЛЕНИЕ

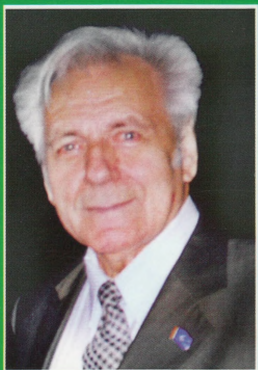
ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. НА ЛУГУ У РЕКИ ЗОЛОТЫЕ ОГОНЬКИ	7
Глава 2. С МОЛОКОМ, А НЕ КОРОВУШКА	14
Глава 3. ОДУВАНЧИК В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	21
Рецепты лечебного применения одуванчика	21
Желудочно-кишечные заболевания	21
Заболевания женской половой сферы	29
Заболевания и повреждения кожи	30
Заболевания мочевыводящих путей	36
Заболевания мужской половой сферы	38
Заболевания обмена веществ	40
Заболевания органов дыхания	49
Заболевания печени и желчного пузыря	50
Заболевания суставов	58
Мигрень	59
Недостаточная лактация	60
Онкологические заболевания	61
Ослабление организма	62
Простудные заболевания	65
Сердечно-сосудистые заболевания	67
Оздоровительные и лечебные чаи с одуванчиком	74
Грудной чай	74
Желудочные чаи	75
Кроветворный чай	77
Очищающие чаи	77
Печеночные и желчегонные чаи	79
Почечные чаи	81

Противодиабетические чаи	82
Противоалкогольный чай	83
Противорадиационный чай	83
Противосклеротические чаи	84
Слабительный чай	85
Тонизирующие чаи	86
Чай для аппетита	88
Успокоительный чай	89
Чай, улучшающий обмен веществ	89
Глава 4. ЗЕЛЕНЫЙ СТОЛ	90
Рецепты некоторых блюд из одуванчика	96
Глава 5. ВАШ АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД	109
Приложение. ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА	114
ЛИТЕРАТУРА	124

Неумывакин Иван Павлович

ОДУВАНЧИК

Мифы и реальность



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, 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. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о лечебных свойствах одного из самых распространенных растений — одуванчика. Его способность исцелять, и, главное, предупреждать болезни, поистине достойна самой высокой оценки. Врачеватели древности хорошо знали об этом.

Всем известно, как полезна, как богата витаминами первая весенняя зелень. Однако, выращивая на огородах культурные растения, мы почему-то пренебрегаем растениями, которые выращивает сама Природа. В то же время именно они часто оказываются тем «эликсиром жизни», который в недрах своей цивилизации не устает искать человечество. Одно из таких растений — одуванчик. О его уникальных лечебных и профилактических свойствах рассказывается в этой книге.

Для широкого круга читателей.