

Алевтина Корзунова

Отложения солей и народные средства



Annotation

Книга посвящена нетрадиционным методам лечения наиболее часто встречающихся заболеваний, связанных с нарушением солевого обмена и отложением солей (в частности, желчно-каменной, мочекаменной болезней, подагры, остеохондроза). В книге рассказано о различных методах народной и нетрадиционной медицины: фитотерапии, гомеопатии, точечном массаже, классическом массаже, ароматерапии, лечении с помощью пиявок, лечебных грязей, продуктами пчеловодства, молоком и молочными продуктами, соками и т. д. В начальных главах книги описаны основные симптомы наиболее часто встречающихся заболеваний, связанных с отложением солей. В книге приводятся примеры из историй болезни реальных пациентов автора.

-
- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

Отложение солей и народные средства

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Перед вами моя очередная книга. Она посвящена еще одной актуальной проблеме здоровья современных людей – заболеваниям, связанным с нарушениями солевого обмена. Многим кажется, что желчно-каменная, мочекаменная болезни, остеохондроз и подагра – неопасные болезни. На самом же деле все эти заболевания могут приводить к серьезным осложнениям и последствиям. Например, камни в почках могут стать причиной такого серьезного состояния, как почечная недостаточность, камни в желчном пузыре могут привести к развитию гепатита и цирроза печени; остеохондроз шейного отдела позвоночника – к возникновению тяжелых нарушений мозгового кровообращения. Все эти состояния приводят к инвалидизации и уменьшению продолжительности жизни больного. В этой книге мы описываем факторы, предрасполагающие к развитию заболевания, основные симптомы болезни, дополнительные методы исследования, применяемые для уточнения диагноза. Большая часть книги посвящена нетрадиционным методам лечения заболеваний, связанных с нарушением солевого обмена. Описанные в этой книге способы лечения не требуют больших денежных и временных затрат. Все перечисленные в книге рецепты проверены нами на практике. Наши пациенты добились замечательных результатов, применяя эти методы. В последней главе книги мы приводим истории болезни некоторых пациентов, в которых подробно описаны план лечения и достигнутые с помощью этого лечения результаты. Кроме того, многие рецепты, представленные в этой книге, могут использовать здоровые люди с предрасположенностью к обменным нарушениям, для профилактики возникновения различных заболеваний. Мы уверены, что, прочитав книгу, каждый читатель найдет что-то интересное и полезное для себя.

Глава 1. Основные симптомы наиболее часто встречающихся заболеваний, связанных с нарушением солевого обмена

Подагра

В основе этого заболевания лежит нарушение обмена веществ, а именно нарушение обмена мочевой кислоты. В результате этих нарушений начинается отложение кристаллов нерастворимых солей мочевой кислоты (уратов) в различных органах и тканях организма. Наиболее характерными местами отложения уратов являются почки, мочеточники, мочевой пузырь, различные суставы. Подагра может носить как врожденный, так и приобретенный характер. Врожденная (или первичная) подагра обусловлена врожденным дефектом фермента или группы ферментов, участвующих в обмене мочевой кислоты. В основе вторичной (или приобретенной) подагры лежит нарушение активности тех же ферментов, но возникшее во время жизни человека под действием различных факторов. Так, нарушение обмена мочевой кислоты может быть следствием наличия в организме различных злокачественных новообразований, болезней крови, отравления свинцом, может возникнуть как результат приема ряда лекарственных средств (мочегонных препаратов, цитостатиков). Предрасполагающим фактором для развития подагры является наличие у человека ожирения, атеросклероза, гипертонической болезни.

Преимущественное накопление уратов в суставах и мочевыводящих путях приводит к тому, что основными проявлениями подагры являются поражение почек с развитием почечно-каменной болезни и артриты различных суставов. Большинство наших пациентов, страдающих подагрой, впервые обратились с жалобами, характерными для артрита (острого поражения суставов). Начало заболевания внезапное, чаще всего в ночное время. Появляются острые боли в мелких суставах стоп. Чаще всего, как показывает практика, первым вовлекается в процесс сустав в основании большого пальца стопы. Реже поражаются 2–4 мелких сустава стоп или крупные суставы – голеностопные, коленные локтевые. Боль интенсивная, полностью не устраняется приемом обезболивающих

препаратов, усиливается под утро. Приступ артрита проходит даже без лечения в течение 2–3 суток, повторяясь примерно 2–3 раза в год. Через несколько лет от начала заболевания к артриту присоединяется поражение почек, которое проявляется в развитии почечно-каменной болезни. Кристаллы уратов, накапливаясь в мочевыводящих путях, образуют камни различной величины, которые препятствуют нормальному оттоку мочи и способствуют развитию и поддержанию воспалительного процесса в почках и мочевыводящих путях (мочеточнике и мочевом пузыре). Проявлением почечно-каменной (или мочекаменной) болезни являются почечные колики (подробное описание симптомов почечной колики представлено в разделе «Мочекаменная болезнь»). Постепенно (при отсутствии лечения) хронический воспалительный процесс в почках приводит к развитию хронической почечной недостаточности, которая может привести к инвалидизации и ранней смерти больного.

Характерным проявлением подагры являются так называемые тофусы. Тофусы – это подкожные шишки размером от 3–5 мм до 2–3 см, располагающиеся чаще всего в области локтевых суставов или ушных раковин. Тофусы представляют собой отложение солей мочевой кислоты под кожей. Они подвижны и безболезненны.

Приступы подагры провоцируются употреблением некоторых продуктов питания (мяса, рыбы, шоколада, какао, бобов, фасоли, гороха, алкоголя, кофе).

Из результатов лабораторных методов обследования характерным для подагры является повышение в крови уровня мочевой кислоты.

На прием обратился пациент П., 40 лет. Он предъявлял жалобы на боли в суставах обеих стоп. Боли интенсивные, длящиеся в течение 2 дней. Болевой синдром свернулся самостоятельно, без применения обезболивающих препаратов. Такие приступы боли беспокоят больного 3 раза в год в течение последних 3 лет. Во время беседы с больным выяснилось, что, кроме предъявленных жалоб, у пациента периодически отмечаются боли в области поясницы. Эти боли средней интенсивности, проходят после приема спазмолитических препаратов. При осмотре все суставы обычной формы, кожа над ними обычной окраски, подвижность суставов полная. При простукивании в области поясницы отмечается умеренная болезненность с обеих сторон (признак наличия камней в мочевыводящей системе). При исследовании крови отмечается значительное увеличение содержания в крови мочевой кислоты. Поставлен диагноз «подагра», назначена терапия.

Желчно-каменная болезнь

Еще одним проявлением нарушения солевого обмена в организме является желчно-каменная болезнь. При этом заболевании происходят образование и накопление желчных камней в желчном пузыре и (или) желчных протоках. Чаще всего камни образуются на фоне хронического воспалительного процесса в желчном пузыре и протоках (хронический холецистит или холангит). Кроме того, камнеобразованию способствуют наличие инфекции, нарушение иммунитета, неправильное питание. Желчно-каменная болезнь нередко сочетается с ожирением, атеросклерозом, подагрой, гипертонической болезнью, сахарным диабетом. Нерациональное питание является одним из основных факторов как развития заболевания, так и возникновения приступов печеночной колики. Основными провоцирующими продуктами питания являются мясо (жирная свинина, баранина), рыба (осетр, форель, сом, судак), сливочное масло, яйца, крупы, мучные блюда. Нередко желчно-каменная болезнь начинается после беременности (во время беременности изменяется жировой обмен, нарушается отток желчи по желчевыводящим путям, что способствует камнеобразованию). Желчные камни состоят из холестерина, слизи, бактерий, солей кальция.

Основным проявлением желчно-каменной болезни являются приступы печеночной колики. Болевой приступ начинается внезапно нередко после бега или тряской езды, приема жирной пищи, алкоголя, переохлаждения, переутомления, у женщин в предменструальный период или во время менструаций и так же неожиданно заканчивается. Боль локализуется в правом подреберье или подложечной области, иногда распространяется по всему животу, отдает в правое плечо, межлопаточную область. Боль, как правило, очень интенсивная, волнообразная (то ослабевает, то усиливается). Болевой приступ сопровождается повышением температуры тела, тошнотой, рвотой, болями в области сердца. Продолжительность колики колеблется от нескольких часов до нескольких суток. У некоторых пациентов, у которых колика длилась более 24 часов, можно было наблюдать желтушное окрашивание склер и слизистых оболочек, которое исчезало после прекращения приступа. Моча становится темной, а каловые массы – светлыми.

У всех больных желчно-каменная болезнь протекает по-разному: у одних печеночная колика возникает очень редко, у других она – частое

явление.

Дополнительными методами, позволяющими установить диагноз, являются ультразвуковое исследование печени и желчного пузыря, дуоденальное зондирование (во время этой процедуры получают порции желчи из различных отделов желчевыводящей системы, а затем анализируют их состав).

Пациентка М, 30 лет, обратилась с жалобами на периодически возникающие острые боли в области печени, отдающие в правое плечо. Приступы длятся от 4 часов до суток, провоцируются приемом жирной пищи. Во время болевого приступа повышается температура тела до 38 °С, моча приобретает цвет пива. Боли облегчаются приемом спазмолитиков (но-шпы). Страдает приступами печеночной колики в течение 3 лет (начало заболевания совпало с послеродовым периодом). При осмотре обращает на себя внимание избыточный вес пациентки. Пить по результатам ультразвукового исследования в желчном пузыре обнаружены 2 камня размерами 2 x 2 см. Поставлен диагноз «желчно-каменная болезнь», назначена терапия.

Мочекаменная болезнь

Еще одним местом, где при нарушении обмена веществ начинается камнеобразование, является мочевыводящая система (почки, мочеточники, мочевой пузырь). В результате развивается мочекаменная болезнь. Камни состоят из различных труднорастворимых солей. Внешний вид мочевого камня зависит от того, какой вид обмена веществ нарушен и какая соль входит в состав камня. Камни, состоящие из фосфата кальция, возникают при нарушении фосфорного обмена, они гладкие или слегка шероховатые, белого или серого цвета. Ураты появляются при нарушении обмена мочевой кислоты и представляют собой твердые гладкие камни желтого цвета. Белые мягкие и гладкие камни чаще всего содержат в своем составе карбонат кальция. Самыми опасными являются оксалаты кальция из-за их шиповидной поверхности, которая нередко травмирует слизистую оболочку мочевыводящих путей, приводя к кровотечению и присоединению инфекции.

Предрасполагающими факторами для развития мочекаменной болезни являются: неблагоприятная наследственность, малоподвижный образ жизни, особенности питания (соленая пища в сочетании с приемом малого количества жидкости), наличие хронического воспалительного процесса в почках, мочеточниках или мочевом пузыре. Мочекаменную болезнь нередко сопровождают различные заболевания эндокринных желез (сахарный диабет, тиреотоксикоз, нарушения функции яичников), органов пищеварительного тракта (желчно-каменная болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатит, холецистит), подагра, гиповитаминозы.

Образующиеся камни нарушают отток мочи от почек, приводя к возникновению или обострению имеющегося воспалительного процесса в почках. В результате воспаления усиливается нарушение оттока мочи, что провоцирует развитие почечной колики, которая и является основным проявлением мочекаменной болезни.

В начальный период заболевания, когда происходят образование и рост камня без признаков нарушения оттока мочи и почечной колики, диагноз можно поставить только по результатам ультразвукового исследования почек. Поэтому диагностика этого заболевания на ранних этапах затруднена. У большинства больных диагноз почечно-каменной болезни устанавливается после приступа почечной колики, которая

указывает на длительный процесс камнеобразования. Основным признаком почечной колики является боль в поясничной области, отдающая в живот, пах, половые органы и переднюю поверхность бедра. Боль может быть как тупой, ноющей (при наличии крупных гладких камней), так и острой, режущей (если камни мелкие и острые). Почечная колика развивается внезапно на фоне полного здоровья, провоцируется бегом, подниманием тяжестей, тряской ездой. Больной беспокоен, мечется, принимает вынужденные положения, пытается хоть как-то облегчить боль. Колика может сопровождаться повышением артериального давления, температуры, нарушениями сердечного ритма. Характерны учащенные позывы на мочеиспускание, болезненные мочеиспускания. После окончания приступа отходит большое количество мочи с примесью крови, песка или мелких камней.

Вне приступа почечной колики заподозрить наличие камней в мочевыводящих путях можно с помощью постукивания по пояснице. При легком постукивании по пояснице в области почек справа и слева при наличии камней появляются болевые ощущения. Также в постановке диагноза «почечно-каменная болезнь» помогает исследование осадка мочи: при наличии этого заболевания в моче обнаруживаются в большом количестве те или иные соли, по наличию которых судят о характере нарушения обмена веществ у пациента. Дополнительными методами исследования являются рентгенологическое и ультразвуковое исследование почек.

На прием пришла пациентка Р., 40 лет. Она обратилась ко мне с жалобами на периодически (с частотой 1 раз в месяц) возникающие боли в пояснице, преимущественно справа. Боль возникает внезапно, среди полного здоровья, отдает в пах и переднюю поверхность правого бедра. Состояние немного облегчается после приема ношпы. Вместе с окончанием болевого приступа отходит большое количество мутной мочи с примесью песка. При опросе больной выяснилось, что 2 года назад она была прооперирована по поводу желчно-каменной болезни. При постукивании по пояснице в области почек отмечается болезненность справа. При исследовании мочи обнаружено большое количество солей. При ультразвуковом исследовании в правой почке обнаружены камни. Поставлен диагноз – «мочекаменная болезнь». Назначена терапия.

Артроз

Артроз – это заболевание суставов, связанное с отложением солей в полости сустава и тканях окружающих сустав. В результате отложения солей нарушается кровообращение в тканях, начинается разрушение суставных поверхностей, нарушаются движения в суставах, появляются болевые ощущение во время движения и в состоянии покоя.

Артрозов чаще страдают женщины в возрасте 45–60 лет. После 65 лет артроз поражает практически всех людей. Предрасполагающими факторами в развитии артроза являются различные заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, радикулит, плоскостопие, искривление позвоночника), избыточная масса тела, травмы суставов (спортивные, бытовые), нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, табакокурение, профессиональные вредности, перенесенные инфекционные заболевания (в основном вирусные), нарушения обмена веществ (ожирение, сахарный диабет).

Основным проявлением артроза является боль в суставах, возникающая при нагрузке на сустав, усиливающаяся к вечеру, стихающая в состоянии покоя, после ночного отдыха. При отсутствии лечения со временем появляются ночные боли в пораженных суставах, ослабевающие утром после начала двигательной активности. Иногда больные артрозом жалуются на боли, появляющиеся в начале движения, затем исчезающие и вновь усиливающиеся при продолжающейся нагрузке. Часто при движении в больном суставе появляется звук, похожий на хруст снега. При длительном течении заболевания в суставе развиваются необратимые изменения, приводящие к стойкому изменению конфигурации сустава, ограничению его подвижности.

Чаще всего в моей практике встречаются пациенты с поражением тазобедренного сустава. Заболевание развивается исподволь, приводя к полной потере функции сустава и инвалидизации больного. В начале заболевания боли в пораженном суставе отсутствуют. Больной только несколько прихрамывает на больную ногу. Затем хромота усиливается, появляются и усиливаются боли в паху на стороне поражения. Боль отдает в колено и переднюю поверхность бедра. Постепенно движения в пораженном суставе становятся невозможными, нарушается питание мышц больной ноги, уменьшается объем бедра и ягодицы, больная нога становится короче здоровой.

Несколько реже встречается поражение коленного сустава. Предрасполагающим фактором в развитии артроза коленного сустава является травма колена. На начальных этапах появляется боль при ходьбе в передней или боковой части колена. Поначалу эти болевые ощущения незначительные, но со временем боль нарастает. Больные жалуются на ощущение хруста в коленном суставе при ходьбе. Нередко по утрам имеется ощущение скованности в пораженном суставе, которая проходит через 30–60 минут небыстрой ходьбы.

Артроз мелких суставов (в суставах кистей рук и стоп). У пациентов постепенно нарастают болевые ощущения в суставах, отмечаются утренняя скованность, деформация пальцев кистей и стоп. На боковых поверхностях пальцев появляются твердые узелки, в области узелков отмечаются покалывание и жжение.

Редким вариантом артроза является артроз локтевого сустава. При этой форме заболевания пациента обычно начинают беспокоить боли при движении, нарушение подвижности сустава. Чаще поражается один сустав, реже – оба.

Дополнительными методами обследования при артрозах являются рентгенография, исследование внутрисуставной жидкости.

А вот пример из практики. Пациентка Д., 50 лет, обратилась ко мне на прием с жалобами на боли в правом паху, усиливающиеся при ходьбе. Боль отдает в правое колено, проходит после продолжительного отдыха. Иногда у пациентки бывают ночные боли в области правого тазобедренного сустава. К тому же в течение года женщину беспокоит хромота. Я попросила ее пройтись и увидела, что она действительно сильно хромает на правую ногу. При осмотре выяснилось, что правое бедро несколько меньше в объеме, чем левое; отмечалась значительная деформация позвоночника. На рентгенограмме правого тазобедренного сустава отчетливо видны изменения в тканях тазобедренного сустава. Поставлен диагноз – «деформирующий артроз правого тазобедренного сустава». Назначена терапия.

Хорошо помню пациента В., 55 лет, который на приеме предъявлял жалобы на нарушении функции суставов кистей рук и стоп, боли в этих суставах, утреннюю скованность в суставах. При опросе выяснилось, что больной в течение 25 лет курит и злоупотребляет алкоголем. При осмотре выявлены деформация суставов кистей рук и стоп, «шишки» в области концевых фаланг суставов кистей, ограничение подвижности пальцев кистей и стоп.

Поставлен диагноз – «деформирующий артроз мелких суставов кистей

и стоп». Назначено лечение.

Остеохондроз

Это еще одно заболевание, причиной которого является отложение солей (в числе других). Другой причиной остеохондроза является постоянная перегрузка позвоночного столба. Под действием этих факторов нарушаются кровоснабжение и иннервация позвонков, межпозвоночных дисков, возникают грыжи межпозвоночных дисков, появляются наросты на позвонках. Все эти изменения приводят к сдавливанию и травматизации нервов, проходящих в непосредственной близости от позвоночного столба. Это является причиной болевого синдрома, нарушения питания и иннервации различных органов и тканей. Клинические проявления остеохондроза зависят от того, какой отдел позвоночника поражен. При остеохондрозе шейного отдела позвоночника больные отмечают боли в шее, затылке, между лопатками. Боли усиливаются при движении. Отмечается онемение пальцев рук по ночам. При запущенном заболевании появляются головокружения, мелькание мушек перед глазами при резких поворотах головы. При ощупывании шеи определяется болезненность позвоночных отростков. Мышцы шеи напряжены и болезненны. При поражении грудного отдела позвоночника отмечаются боли в спине, усиливающиеся при длительном нахождении больного в вертикальном положении, мышцы спины быстро устают. При осмотре обращает на себя внимание искривление позвоночника, возникающее в результате щажения больным позвоночника и мышц спины. Ощупывание отростков грудного отдела позвоночника также причиняет болевые ощущения. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника развивается постепенно с ощущения усталости и болей в пояснице, появляющихся после выраженных нагрузок. По мере усугубления заболевания болевые ощущения и усталость становятся более длительными, сильными. Боли могут появляться без физических нагрузок, при смехе, кашле. Боли начинают отдавать в ягодичную область, заднюю поверхность бедер. При осмотре больного отмечается заметное искривление позвоночника в ту или иную сторону. Результатом сдавливания нервов являются нарушения функций тазовых органов (у мужчин нередко возникает импотенция). При ощупывании позвоночника и околопозвоночных зон определяется болезненность разной степени выраженности. Нарушается подвижность в пораженном сегменте позвоночника. В результате нарушения питания мышц отмечаются уменьшение их в объеме и нарушение их функции.

Дополнительным методом исследования при остеохондрозе является рентгенография.

Вот еще один пример из моей практики. Пациент Г., 55 лет, на приеме предъявляет жалобы на то, что в течение последних 10 лет его беспокоят боли в области поясницы. В начале эти боли появлялись после физических нагрузок, ослабевали после отдыха. В последние годы боли стали появляться без видимых причин, распространились на ягодичную область и заднюю поверхность бедра. При осмотре больного выявлены искривление поясничного отдела позвоночника вправо, болезненность отростков поясничных позвонков, болезненность мышц поясничной области. Поднимание ног вверх из положения лежа на спине вызывает резкую болезненность в пояснице. Рентгенографическое исследование показало наличие деформации позвонков, разрастание костной ткани на боковых поверхностях позвонков. Поставлен диагноз – «остеохондроз шейного отдела позвоночника».

Глава 2. Лечение с использованием лекарственных растений (фитотерапия)

Артриты

Рецепт № 1

Требуется: цветков яснотки белой, плодов укропа, листьев земляники, листьев почечного чая – по 2 ст. л.; листьев березы, листьев смородины черной, плодов паслена черного, корневищ и корней девясила – по 3 ст. л.; корней лопуха, корней цикория, плодов боярышника – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день в течение 1 года.

Рецепт № 2

Требуется: корневища пырея – 4 ст. л.

Приготовление. Корневища измельчить, залить 1 л кипяченой воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне в течение 30 минут, процедить. *Применение.* Пить по 1 ст. л. 5 раз в день через 1 час после еды.

Рецепт № 3

Требуется: листьев крапивы двудомной – 1 ст. л.

Приготовление. Траву измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день через 1 час после приема пищи.

Рецепт № 4

Требуется: цветков календулы, коры крушины, плодов можжевельника – по 1 ст. л.; листьев крапивы, цветков бузины черной – по 2 ст. л.; травы хвоща полевого, коры ивы, листьев березы – по 3 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, 3 ст. л. смеси залить 2,5 стаканами крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 10 минут, затем поставить на медленный огонь, варить в течение 10 минут, постоянно помешивая, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 5 раз в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 5

Требуется: травы первоцвета весеннего – 2 ст. л.

Приготовление. Траву измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 6

Требуется: цветков арники горной, листьев копытня европейского, цветков боярышника, цветков и листьев фиалки трехцветной, травы хвоща полевого, коры крушины – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 4 ст. л. настоя 3 раза в день через 15 минут после приема пищи.

Рецепт № 7

Требуется: листьев и почек березы – по 1 ст. л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить 500 мл крутого кипятка, кипятить в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить охлажденным по 100 мл 4 раза в день.

Рецепт № 8

Требуется: листьев крапивы, цветков бузины черной, цветков терна, листьев березы – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану отвара утром натощак.

Рецепт № 9

Требуется: цветков ромашки – 2 ст. л.

Приготовление. Залить цветки 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 10

Требуется: листьев черники, плодов шиповника, семени льна – по 2 ст. л.; цветков бузины черной, корня барбариса, цветков пижмы, корня одуванчика, шишек хмеля – по 3 ст. л.; травы зверобоя, травы спорыша – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1–2 часов, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день в течение 1–2 лет.

Рецепт № 11

Требуется: цветков липы, цветков бузины черной – по 9 ст. л.; плодов каштана конского – 1,5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, настоять в теплом месте в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 12

Требуется: листья брусники – 1 ст. л.

Приготовление. Листья измельчить, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, довести до кипения на медленном огне, кипятить в течение 15 минут, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 13

Требуется: коры ивы, цветков бузины черной, листьев крапивы, корня петрушки, корня валерианы – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 5 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 14

Требуется: листьев смородины черной – 1 ст. л.

Приготовление. Листья измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 15

Требуется: коры ивы, корней стальника полевого, корней мыльнянки лекарственной – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 10 минут, затем варить на медленном огне в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после приема пищи.

Рецепт № 16

Требуется: травы и корней одуванчика лекарственного – 1 ст. л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 17

Требуется: листьев ежевики, травы вереска – по 1 ст. л.; листьев мать-и-мачехи, листьев березы – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после приема пищи.

Рецепт № 18

Требуется: листьев и побегов багульника болотного – 1 ст. л.

Приготовление. Сырье залить 400 мл крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут в закрытой посуде в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Рецепт № 19

Требуется: травы петрушки – 1 ст. л.; семени льна, травы зверобоя, листьев мяты перечной, корневищ спаржи, листьев крапивы – по 2 ст. л.; травы донника лекарственного, побегов багульника болотного, травы фиалки трехцветной, корневищ пырея ползучего – по 3 ст. л., листьев брусники, травы череды – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты смеси измельчить, перемешать, 3 ст. л. Смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день в течение 1,5–2 лет.

Рецепт № 20

Требуется: травы зверобоя – 1 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

Рецепт № 21

Требуется: листьев багульника болотного – 2 ст. л.

Приготовление. Листья залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут.

Применение. Применять в виде компрессов на больные суставы

(продолжительность процедуры – 20 минут) 1 раз в день.

Рецепт № 22

Требуется: травы тимьяна – 3 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 23

Требуется: травы зверобоя – 1 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение. Применять в виде компрессов на больные суставы (продолжительность процедуры 25 минут) 1 раз в день.

Рецепт № 24

Требуется: травы донника, травы зверобоя, шишек хмеля – по 2 ст. л.; вазелина или норкового масла – 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, смешать с вазелином.

Применение. Натирать больные суставы полученной мазью 2 раза в день. Хранить мазь в холодильнике.

Рецепт № 25

Требуется: побегов папоротника мужского – 300 г.

Приготовление. Побеги залить 5 л крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение. Настой добавлять в ванну с водой, имеющей температуру тела, принимать ванны в течение 20 минут через день в течение месяца.

Рецепт № 26

Требуется: сосновой хвои – 2 ст. л.

Приготовление. Хвою залить 100 мл крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 20 минут, процедить.

Применение. Использовать в виде компрессов на больной сустав, продолжительность процедуры 30 минут.

Рецепт № 27

Требуется: корня лопуха, травы вереска, листьев крапивы, листьев багульника, травы брусники, листьев татарника – по 10 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, залить 5 л крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение. Настой добавлять в ванну с водой, имеющей температуру тела, принимать ванны в течение 20 минут через день в течение месяца.

Рецепт № 28

Требуется: листьев черники – 3 ст. л.

Приготовление. Листья залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут в термосе, процедить.

Применение. Применять в виде компрессов на больной сустав. Продолжительность процедуры 40 минут.

Рецепт № 29

Требуется: травы вероники, корневища пырея – по 2 ч. л.; корня лопуха, травы и цветков фиалки – по 3 ч. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10 минут, настоять в теплом месте под крышкой в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день через 40 минут после еды.

Рецепт № 30

Требуется: цветков ромашки – 300 г.

Приготовление. Цветки залить 5 л крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение. Настой добавлять в ванну с водой, имеющей температуру тела. Принимать ванны в течение 20 минут через день, в течение месяца.

Рецепт № 31

Требуется: травы череды трехраздельной – 2 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 45 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 5 раз в день через 1 час после еды.

Рецепт № 32

Требуется: цветков ромашки – 2 ст. л.

Приготовление. Залить цветки 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение. Использовать в виде компрессов на больные суставы (продолжительность процедуры 25 минут) 1 раз в день.

Рецепт № 33

Требуется: травы гречихника, травы хвоща полевого, листьев толокнянки – по 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, 1 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение. Пить по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение недели.

Рецепт № 34

Требуется: травы тимьяна – 3 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 20 минут, процедить.

Применение. Применять в виде компрессов на больные суставы (продолжительность процедуры 25 минут) 1 раз в день.

Рецепт № 35

Требуется: травы донника, цветков ромашки, цветков бузины черной, цветков хмеля – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, смесь залить 10 мл воды, довести до кипения, немного остудить, наполнить полученной смесью льняные мешочки.

Применение. Прикладывать к больному суставу в виде компресса на 25 минут в течение 2 недель.

Рецепт № 36

Требуется: овсяной соломы – 200 г.

Приготовление. Солому залить 5 л крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 30 минут, охладить до температуры тела.

Применение. В отвар погружать больную конечность на 25 минут. Процедуры повторять через день в течение 2 недель.

Рецепт № 37

Требуется: травы полыни – 1 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить.

Применение. Использовать в виде компрессов на больной сустав. Продолжительность процедуры 30–40 минут.

Рецепт № 38

Требуется: травы череды трехраздельной – 2 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 45 минут, процедить.

Применение. Использовать в виде компрессов на больные суставы (продолжительность процедуры 25 минут) 1 раз в день.

Рецепт № 39

Требуется: стручков фасоли, листьев толокнянки, цветков василька синего, травы хвоща, кукурузных рыльцев, почек березы, травы горца птичьего, травы пустырника – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10 минут, настоять в теплом месте под крышкой в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день через 40 минут после еды.

Рецепт № 40

Требуется: травы спорыша – 300 г.

Приготовление. Траву залить 5 л крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение. Настой добавлять в ванну с водой, имеющей температуру тела. Принимать ванны в течение 20 минут через день в течение месяца.

Рецепт № 41

Требуется: листьев толокнянки, корневищ аира, травы зверобоя, листьев шалфея, корневищ валерианы – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты смеси измельчить, перемешать, 1 ст. л. Смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день через 50 минут после еды.

Рецепт № 42

Требуется: травы душицы, листьев крапивы, корней лопуха, корневищ пырея, листьев черной смородины, цветков и травы фиалки, травы хвоща, шишек хмеля, плодов можжевельника – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты перемешать, 4 ст. л. смеси залить 1 л крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Отвар добавлять в ванну с водой, имеющей температуру тела. Принимать ванны в течение 20 минут через день в течение месяца.

Рецепт № 43

Требуется: цветков ромашки, листьев мяты, кукурузных рылец, листьев почечного чая, корня и корневищ девясила, листьев крапивы, почек березы, семени льна, листьев брусники – по 0,5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, залить 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 4 раза в день в течение месяца, можно добавить 1 ч. л. меда.

Рецепт № 44

Требуется: корня стальника, корня мыльнянки, травы паслена сладкого, коры ивы – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в теплом месте под крышкой в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 45

Требуется: листьев крапивы – 2 ст. л.; цветков бузины черной, листьев смородины черной – по 3 ст. л.; цветков пижмы, травы хвоща – по 4 ст. л.; травы череды – 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 4 ст. л. смеси залить 1 л воды, довести до кипения, процедить, вылить в ванну с температурой 40 °С.

Применение. Использовать в виде ванн (продолжительность процедуры 20 минут), на курс 15 процедур ежедневно или через день.

Фитотерапия при мочекаменной болезни

Рецепт № 1

Требуется: цветков липы, листьев толокнянки, коры дуба – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в теплом месте под крышкой в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить утром и вечером по 1 стакану через 1 час после еды при щелочной реакции мочи.

Рецепт № 2

Требуется: шишек хмеля, плодов шиповника, листьев черной смородины, листьев березы, плодов можжевельника – по 1 ст. л.; листьев подорожника, листьев толокнянки, листьев брусники – по 2 ст. л.; листьев крапивы – 3 ст. л.; плодов шиповника – 4 ст. л.; ягод земляники, ягод черной смородины, травы хвоща полевого – по 6 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, нагревать на водяной бане в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 месяцев.

Рецепт № 3

Требуется: травы тысячелистника, листьев толокнянки, почек березы – по 2 ст. л.; корневищ аира – 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, кипятить на водяной бане в течение 5 минут, охладить, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день.

Рецепт № 4

Требуется: плодов фенхеля, травы мелиссы, корня аира – по 2 ст. л.; семени льна, листьев почечного чая – по 3 ст. л.; цветков бузины – 4 ст. л.; травы зверобоя, травы спорыша, листьев толокнянки – по 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты смеси измельчить и перемешать, 3 ст. л. Смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить.

Применение. Пить по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 5

Требуется: травы пастушьей сумки – 1 ст. л.; плодов аниса – 2 ст. л.;

листьев толокнянки, плодов шиповника, плодов можжевельника, корня стальника – по 3 ст. л.; травы петрушки – 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, прокипятить в течение 5 минут на медленном огне, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт № 6

Требуется: корневищ пырея – 2 ст. л.

Приготовление. Сырье залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, настаивать в закрытой посуде в течение 12 часов в темном прохладном месте, процедить, оставшееся сырье залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 10 минут в теплом месте, процедить, смешать оба настоя.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 7

Требуется: листьев крапивы, листьев мяты, корневищ аира, плодов можжевельника – по 2 ст. л.; травы хвоща, цветков бузины, цветков липы – по 3 ст. л.; плодов шиповника – 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 5 ст. л. смеси залить 1 л крутого кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером) во время еды.

Рецепт № 8

Требуется: листьев толокнянки – 2 ст. л.

Приготовление. Листья измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте, процедить.

Применение. Пить в течение дня по 1 ст. л.

Рецепт № 9

Требуется: травы хвоща, корневищ лапчатки, листьев подорожника – по 3 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл на ночь в теплом виде.

Рецепт № 10

Требуется: цветков липы – 1 ст. л.

Приготовление. Цветки залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне в течение 10 минут, процедить.

Применение. Выпивать по 1 стакану отвара на ночь.

Рецепт № 11

Требуется: листьев березы, плодов можжевельника, корня одуванчика – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт № 12

Требуется: ягод черники – 1 ст. л.

Приготовление. Ягоды залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 3 ст. л. 3 раза в день после еды.

Рецепт № 13

Требуется: листьев полыни, травы хвоща, семян укропа – по 2 ст. л.; семян укропа, листьев толокнянки – по 3 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 12 часов в термосе, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 14

Требуется: травы хвоща полевого – 0,5 ст. л.

Приготовление. Траву измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить утром натощак в течение 2 недель.

Рецепт № 15

Требуется: корней ревеня – 2 ст. л.; цветков тмина – 3 ст. л.; травы тысячелистника – 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 16

Требуется: листьев березы – 2 ст. л.

Приготовление. Листья измельчить, залить 500 мл крутого кипятка, кипятить в течение 10 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 3 раза в день во время еды.

Рецепт № 17

Требуется: листьев березы, корней стальника, корневищ пырея, плодов можжевельника, травы золотой розги – по 1 ст. л.; листьев руты, листьев лапчатки гусиной – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 4 часов в теплом месте под крышкой, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 18

Требуется: плоды шиповника – 0,5 ст. л.

Приготовление. Семена залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, настаивать в теплом темном месте в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день за 15 минут до еды.

Рецепт № 19

Требуется: листьев и корней петрушки – по 1 ч. л.

Приготовление. Петрушку залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить.

Применение. Пить по 80 мл 3 раза в день маленькими глотками за 1 час до еды.

Рецепт № 20

Требуется: корней шиповника – 2 ст. л.

Приготовление. Корни измельчить, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, кипятить на медленном огне в течение 20 минут, настаивать в теплом месте до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт № 21

Требуется: семян льна – 1 ч. л.

Приготовление. Семена залить 1 стаканом кипяченой охлажденной воды, довести до кипения, процедить.

Применение. Пить по 100 мл каждые 2 часа в течение 2 дней.

Рецепт № 22

Требуется: травы спорыша – 2 ст. л.

Приготовление. Сырье залить 1 стаканом крутого кипятка, нагревать в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут, настоять в течение 45 минут при комнатной температуре, процедить, остаток отжать, долить отвар охлажденной кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 23

Требуется: листьев и плодов земляники – по 1 ст. л.

Приготовление. Сырье залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день курсами по 2 недели 1 раз

в квартал.

Рецепт № 24

Требуется: хрена тертого – 1 ст. л.; молока пастеризованного – 1 стакан.

Приготовление. Хрен залить кипящим молоком, настоять в течение 10 минут в темном теплом месте, процедить.

Применение. Выпить в течение дня.

Рецепт № 25

Требуется: высушенные, измельченные корки арбуза – 200 г.

Приготовление. Корки залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 30 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 26

Требуется: чеснока – 4 головки, спирта медицинского крепостью 40 % или водки – 1 л.

Приготовление. Чеснок мелко порезать, залить спиртом или водкой, настаивать в теплом месте в течение 10 дней.

Применение. Принимать по 100 мл 1 раз в день натощак, предварительно взболтав настойку.

Рецепт № 27

Требуется: 2 луковицы, спирта медицинского крепостью 40 % – 250 мл.

Приготовление. Лук мелко нарезать, залить спиртом, настаивать в темном теплом месте в течение 10 дней, процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 28

Требуется: кукурузных рылец – 1 ч. л.

Приготовление. Сырье залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день за 1 час до еды в течение полугода.

Рецепт № 29

Требуется: пестиков шафрана – 1 ст. л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в темном теплом месте до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 30

Требуется: 1 небольшая черная редька, липовый мед – 2 ст. л.

Приготовление. Редьку натереть на мелкой терке, из полученной кашицы отжать сок, перемешать сок с медом.

Применение. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 31

Требуется: листьев крапивы – 4 ст. л.

Приготовление. Листья измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 32

Требуется: семян дикой моркови – 1 ст. л.

Приготовление. Семена залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 10 часов в термосе, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 33

Требуется: цветков и плодов шиповника – по 1 ч. л.

Приготовление. Сырье залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Рецепт № 34

Требуется: плодов можжевельника – 1 ст. л.; сухих стручков фасоли, листьев черники – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 4 часов в теплом месте под крышкой, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 35

Требуется: травы вереска – 1 ст. л.

Приготовление. Траву залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 10 часов, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 1 раз в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 36

Требуется: коры крушины, семян фенхеля – по 1 ст. л.; цветков тмина, листьев перечной мяты, травы тысячелистника, травы полыни – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 4 часов в теплом месте под крышкой, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 37

Требуется: почек березы – 0,5 ст. л.

Приготовление. Почки залить 100 мл крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. в течение дня.

Рецепт № 38

Требуется: листьев толокнянки, травы грыжника, травы спорыша, кукурузных рылец, сухих стручков фасоли – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 8 часов, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 39

Требуется: травы лапчатки гусиной – 1 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение. Выпить в течение дня.

Рецепт № 40

Требуется: цветков василька, корня дягиля, плодов можжевельника – по 3 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут в теплом месте под крышкой, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 41

Требуется: листьев брусники – 1 ст. л.

Приготовление. Сырье залить 100 мл крутого кипятка, нагревать на водяной бане в течение 30 минут в закрытой посуде, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день после еды.

Рецепт № 42

Требуется: цветков василька, корня солодки – по 1 ст. л.; листьев толокнянки – 3 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день за 15 минут до еды.

Рецепт № 43

Требуется: почек сосны – 0,5 ст. л.

Приготовление. Почки залить 1 стаканом охлажденной кипяченой

воды, кипятить на медленном огне в течение 10 минут в закрытой посуде, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 80 мл 3 раза в день.

Рецепт № 44

Требуется: листьев березы, корня стальника, по 3 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в течение 2 часов в теплом месте под крышкой, процедить.

Применение. Пить по 80 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт № 45

Требуется: травы ясменника душистого – 3 ст. л.

Приготовление. Траву измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 46

Требуется: кукурузных рылец, листьев толокнянки, листьев березы, корней солодки – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день.

Рецепт № 47

Требуется: травы земляники – 1 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 4 раза в день после еды.

Рецепт № 48

Требуется: травы хвоща, листьев брусники, листьев земляники, плодов тмина, плодов можжевельника, корня солодки – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять в теплом месте в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 49

Требуется: семени льна, травы почечного чая – 2 ст. л.; кукурузных рылец, почек сосны, листьев мяты – по 3 ст. л.; травы хвоща полевого – 4 ст. л.; побегов багульника, травы вероники, травы зверобоя – по 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты смеси измельчить и перемешать, 3 ст. л. Смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 6

часов, процедить.

Применение. Пить по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 50

Требуется: травы хвоща, листьев березы, листьев толокнянки, листьев подорожника, корня алтея, корня бедренца, корня солодки, плодов можжевельника – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 4 ст. л. смеси залить 4 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте под крышкой, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при щелочной реакции мочи.

Фитотерапия при подагре

Рецепт № 1

Требуется: листьев крапивы двудомной – 2 ст. л.; цветков бузины, листьев смородины черной – по 3 ст. л.; цветков пижмы, травы хвоща полевого – по 4 ст. л.; травы череды трехраздельной – 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 4 ст. л. смеси залить 1 л воды, довести до кипения, настаивать в течение 30–40 минут, процедить и вылить в ванну с температурой воды около 40 °С.

Применение. Принимать ванны ежедневно или через день. Продолжительность процедуры 20–25 минут. На курс 10–15 ванн. Через 3 месяца курс лечения повторить.

Рецепт № 2

Требуется: листьев эвкалипта – 1 ст. л.; почек сосны – 2 ст. л.; травы донника, корня лопуха, корневища пырея ползучего – по 4 ст. л.; шишек хмеля – 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 4 ст. л. смеси залить 1 л воды, довести до кипения, настаивать в течение 30–40 минут, процедить и вылить в ванну с температурой воды около 40 °С.

Применение. Принимать ванны ежедневно или через день. Продолжительность процедуры 20–25 минут. На курс 10–15 ванн. Через 3 месяца курс лечения повторить.

Рецепт № 3

Требуется: травы душицы, побегов и плодов можжевельника – по 2 ст. л.; травы фиалки трехцветной – 3 ст. л.; травы чабреца – 4 ст. л.; побегов багульника болотного – 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 4 ст. л. смеси залить 1 л воды, довести до кипения, настаивать в течение 30–40 минут, процедить и вылить в ванну с температурой воды около 40 °С.

Применение. Принимать ванны ежедневно или через день. Продолжительность процедуры 20–25 минут. На курс 10–15 ванн. Через 3 месяца курс лечения повторить.

Рецепт № 4

Требуется: травы зверобоя, цветков ромашки, цветков липы, цветков бузины черной – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 40 минут,

процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 5

Требуется: цветков бузины, листьев крапивы – по 1 ст. л.; цветков календулы, цветков пиона, цветков василька, плодов можжевельника – по 0,5 ст. л.; листьев березы и травы хвоща – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 1 л кипящей воды, настаивать в термосе в течение 4 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 6–7 раз за 30 минут до еды.

Рецепт № 6

Требуется: чеснока – 2 средние головки; спирта медицинского крепостью 40 % или водки – 250 мл.

Приготовление. Чеснок мелко порезать или раздавить при помощи чеснокодавилки, полученную кашицу залить спиртом или водкой, поместить смесь в стеклянную или керамическую посуду, настаивать в темном теплом месте, ежедневно взбалтывая, в течение 2 недель.

Применение. Пить по 1 ст. л. настоя 3 раза в день за 15 минут до еды (настой надо растворить в 10 мл прохладной кипяченой воды) в течение 6 недель.

Рецепт № 7

Требуется: створок красной фасоли – 4 ст. л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить 500 мл охлажденной кипяченой воды, довести до кипения, кипятить на водяной бане при закрытой крышке в течение 5–6 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 5 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 8

Требуется: цветков сирени – 2 ст. л.; спирта медицинского крепостью 40 % крепости – 1 стакан (или водку).

Приготовление. Цветки залить спиртом или водкой, поместить смесь в стеклянную или керамическую посуду, настаивать в темном прохладном месте в течение 7 дней, регулярно встряхивая.

Применение. Пить настойку по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 9

Требуется: корней шиповника – 4 ст. л.; спирта медицинского крепостью 40 % или водки – 500 мл.

Приготовление. Корни измельчить, залить спиртом или водкой, поместить в стеклянную или керамическую посуду, настаивать в темном

теплом месте в течение 3 недель, ежедневно взбалтывая.

Применение. Пить по 30 капель 3 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 10

Требуется: травы цикория – 1 ст. л.

Приготовление. Траву измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 11

Требуется: травы лебеды – 4 ст. л.

Приготовление. Траву измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 12

Требуется: плодов земляники – 2 ст. л.

Приготовление. Листья земляники залить 2 стаканами крутого кипятка, варить на медленном огне на водяной бане в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день – утром за 1 час до еды и на ночь в течение 6 недель.

Рецепт № 13

Требуется: листьев брусники – 2 ст. л.

Приготовление. Листья измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, нагревать на водяной бане под крышкой в течение 30 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день после еды.

Рецепт № 14

Требуется: травы зверобоя – 2 ст. л.

Приготовление. Траву измельчить, залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 80 мл 3 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 15

Требуется: травы череды трехраздельной – 2 ст. л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить 1 л крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 10 часов, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 16

Требуется: корней конского щавеля – 5 ст. л.; спирт медицинский крепостью 40 % или водки – 1 л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить водкой или спиртом,

настаивать в теплом темном месте в стеклянной или керамической посуде в течение 2 недель, регулярно взбалтывая.

Применение. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день утром за 30 минут до еды и на ночь через 3 часа после еды.

Рецепт № 17

Требуется: цветков бузины черной – 4 ст. л.

Приготовление. Цветки залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 80 мл 3 раза в день с медом за 30 минут до еды.

Рецепт № 18

Требуется: корней сабельника болотного – 4 ст. л.; спирта медицинского крепостью 40 % или водки – 500 мл.

Приготовление. Корни залить спиртом или водкой, настаивать в темном и теплом месте в течение 21 дня в стеклянной или керамической посуде, периодически взбалтывая.

Применение. Пить по 50 мл 3 раза в день за 1 час после еды в течение 3 месяцев.

Рецепт № 19

Требуется: листьев смородины черной – 5 ст. л.

Приготовление. Листья залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 5 раз в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 20

Требуется: листьев винограда – 2 ст. л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить 2 стаканами крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 21

Требуется: травы вероники, корневищ пырея ползучего – по 1 ст. л.; корней лопуха, травы фиалки трехцветной – по 1,5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, смесь залить 1 л крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день через 1 час после еды.

Рецепт № 22

Требуется: корней шиповника – 5 ст. л.

Приготовление. Корни измельчить, залить 1 л крутого кипятка, варить на водяной бане под закрытой крышкой в течение 3 часов. Затем добавить в отвар 1 стакан прохладной кипяченой воды.

Применение. Применять в виде компрессов на больной сустав. После компресса закутать больную конечность теплым платком на ночь.

Рецепт № 23

Требуется: почек тополя – 1 ст. л.; сливочного масла – 4 ст. л.

Приготовление. Почку измельчить, перемешать со сливочным маслом.

Применение. Применять в виде мази на больные суставы.

Рецепт № 24

Требуется: плодов можжевельника – 3 ст. л.; спирта медицинского крепостью 40 % – 100 мл.

Приготовление. Плоды измельчить, залить спиртом, настаивать в течение недели в темном теплом месте в стеклянной или керамической посуде, регулярно помешивая, процедить.

Применение. Натирать больные суставы.

Рецепт № 25

Требуется: травы мелиссы – 5 ст. л., спирта медицинского крепостью 40 % – 100 мл.

Приготовление. Траву измельчить, залить спиртом, настаивать в течение недели в темном теплом месте в стеклянной или керамической посуде, регулярно помешивая, процедить.

Применение. Натирать больные суставы.

Рецепт № 26

Требуется: листьев смородины черной – 2 горсти.

Приготовление. Листья залить 1 л крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 1 час, процедить и вылить в ванну с температурой воды около 40 °С.

Применение. Принимать ванны ежедневно или через день. Продолжительность процедуры 20–25 минут., на курс 10–15 ванн.

Рецепт № 27

Требуется: цветков ромашки – 1 стакан, морской соли – 200 г.

Приготовление. Цветки залить 1 л крутого кипятка, настаивать до охлаждения, процедить, добавить соль.

Применение. Принимать ванночки для пораженных подагрой суставов кистей и стоп. Продолжительность процедуры 15–20 минут. Курс лечение 1 месяц.

Рецепт № 28

Требуется: травы шалфея – 1 стакан.

Приготовление. Траву залить 6 л крутого кипятка, кипятить в течение 10 минут на медленном огне, настоять, пока отвар не охладится до 40 °С.

Применение. Применять в виде ванн и ванночек для больных суставов.

Продолжительность процедуры 30 минут. Процедуры принимать перед сном в течение 2–3 месяцев ежедневно.

Рецепт № 29

Требуется: соломы овса – 500 г.

Приготовление. Солому залить 5 л крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 30 минут, настоять, пока вода не охладится до 40 °С, процедить.

Применение. Вылить отвар в ванну с водой (температура воды – 36 °С), принимать лечебные ванны в течение 25 минут 1 раз в день в течение 1 месяц.

Рецепт № 30

Требуется: стручков фасоли, цветков василька, листьев толокнянки, травы хвоща, кукурузных рылец, травы горца птичьего, почек березы – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане под крышкой в течение 10 минут, настаивать в теплом месте в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день через 1 час после еды.

Рецепт № 31

Требуется: травы вероники, корневищ пырея – по 1 ст. л.; корня лопуха, травы фиалки трехцветной – по 1,5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане под крышкой в течение 10 минут, настаивать в теплом месте в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день через 1 час после еды.

Рецепт № 32

Требуется: корневищ аира, листьев толокнянки, листьев шалфея, травы зверобоя, корневищ валерианы – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 33

Требуется: корня петрушки, листьев березы, листьев крапивы, травы фиалки – по 0,5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане под крышкой

в течение 10 минут, настаивать в теплом месте в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 34

Требуется: травы паслена сладко-горького, корня стальника, корня мыльнянки, травы фиалки трехцветной – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане под крышкой в течение 10 минут, настаивать в теплом месте в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после еды.

Фитотерапия при желчно-каменной болезни

Рецепт № 1

Требуется: листьев мяты перечной, травы дымянки, травы репешка, травы тысячелистника, травы золототысячника, травы фиалки трехцветной, корневищ аира – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану на ночь.

Рецепт № 2

Требуется: корней одуванчика, корневища ириса, корней цикория, плодов земляники, корней и корневищ девясила, листьев мяты перечной – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 1,5 часов, затем настой кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раз в день через 1 час после еды.

Рецепт № 3

Требуется: кукурузных рылец, травы спорыша, травы чистотела, корня одуванчика, травы зверобоя, травы и цветков фиалки трехцветной, семян аниса, семян кориандра – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут в закрытой посуде в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 4

Требуется: корня синюхи голубой, травы спорыша, травы золототысячника – по 1 ст. л.; листьев крапивы, плодов шиповника – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 4 ст. л. смеси залить 1 л крутого кипятка, настаивать в теплом темном месте в течение 3 часов, процедить.

Применение. Пить по 250 мл 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев, затем сделать двухнедельный перерыв, затем – снова

двухмесячный курс приема настоя и снова – двухнедельный перерыв. И так в течение 2 лет.

Рецепт № 5

Требуется: плодов земляники – 1 ст. л.; цветков ромашки, цветков бессмертника, травы золототысячника, корневищ валерианы – по 1,5 ст. л.; травы зверобоя, корня одуванчика – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 25 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 6

Требуется: корневищ и корней валерианы, травы полыни, листьев мяты перечной, травы зверобоя – по 4 ст. л.; шишек хмеля – 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, кипятить на маленьком огне в течение 20 минут, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день через 2 часа после приема пищи.

Рецепт № 7

Требуется: травы полыни горькой, травы хвоща полевого – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 0,5 ст. л. смеси залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день через 30 минут после приема пищи.

Рецепт № 8

Требуется: листьев березы, плодов можжевельника, травы полыни, травы тысячелистника, корневищ валерианы – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, кипятить на медленном огне в течение 30 минут, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить 2 раза в день по 1 стакану через 1 час после завтрака и ужина.

Рецепт № 9

Требуется: листьев березы – 4 ст. л.

Приготовление. Листья залить 4 стаканами крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 1 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 4 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 10

Требуется: цветков бессмертника песчаного – 1 ст. л.

Приготовление. Цветки залить 1 стаканом крутого кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 11

Требуется: травы герани – 1 ст. л.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, настаивать в термосе в течение 8—10 часов, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 8 раз в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 12

Требуется: листьев брусники – 3 ст. л.

Приготовление. Листья залить 300 мл крутого кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 13

Требуется: 2 свеклы.

Приготовление. Разрезать каждую свеклу на 8 частей, залить прохладной кипяченой воды, кипятить на медленном огне в течение 1,5–2 часа (до загустения отвара), слить отвар.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 14

Требуется: корневищ пырея ползучего – 2 ст. л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 10 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 80 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 15

Требуется: кукурузных рылец и столбиков – 4 ст. л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить 1 л крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 6 раз в день через 20 минут после еды.

Рецепт № 16

Требуется: корней одуванчика – 0,5 ст. л.

Приготовление. Корни измельчить, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, кипятить на медленном огне в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 17

Требуется: корней и корневищ дягиля лекарственного – 2 ст. л.

Приготовление. Сырье измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 80 мл 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 18

Требуется: семян укропа огородного – 2 ст. л.

Приготовление. Семена залить 2 стаканами крутого кипятка, кипятить в течение 20 минут на водяной бане, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 19

Требуется: 1 корень шиповника.

Приготовление. Корень промыть, измельчить, залить крутым кипятком, кипятить на медленном огне в течение 50 минут, настаивать в теплом месте в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 20

Требуется: листьев березы – 2 ст. л.

Приготовление. Листья залить 2 стаканами крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 20 минут, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану за 30 минут до завтрака и ужина в течение полугода.

Рецепт № 21

Требуется: травы полыни, листьев мелиссы, листьев ореха грецкого, травы золототысячника, коры барбариса, травы пустырника – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 3 ст. л. залить 3 стаканами охлажденной кипяченой воды, кипятить на медленном огне в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 22

Требуется: травы пастушьей сумки – 6 ст. л.

Приготовление. Траву измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в термосе, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раз в день через 1 час после еды.

Рецепт № 23

Метод В. Востокова, рекомендуемый для выведения камней из

желчного пузыря

Приготовить 3 порошка.

1-й порошок: взять семена укропа, кориандра, тмина, фенхеля и аниса по 1 ч. л., измельчить в кофемолке, просеять через сито.

2-й порошок: к семенам из первого порошка добавить измельченный лист сенны (1 ч. л.).

3-й порошок – к семенам из первого порошка добавить измельченный корень ревеня (1 ч. л.).

Для получения основного порошка взять из первого порошка 2 ст. л.; из второго порошка – 1,5 ст. л.; из третьего порошка – 3,5 ст. л. и все перемешать. На один прием брать 0,5 ч. л. порошка.

Методика лечения. Утром 1-го дня сделать очистительную клизму с 1,5 л кипяченой воды комнатной температуры. Затем пить порошок в 8.00, 10.30, 13 и 15.30 часов. В 17.00 выпить теплый отвар следующего приготовления (отвар готовится в 7 часов утра)

Требуется: листьев эвкалипта, коры крушины – по 1 ч. л., цветков ромашки, цветков бессмертника – по 1 ст. л. Компоненты измельчить, перемешать, залить 1 ст. л. смеси 1,5 стаканами крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 5 минут, настаивать в теплом месте в течение 10 часов, процедить и выпить в 17.00. В 18.00 выпить 150 мл подогретого оливкового масла и запить его лимонным соком (выпить сока столько, сколько сможете). Затем приложить к печени (в область правого подреберья) теплую грелку и лечь на правый бок. В 23.00 снова выпить 150 мл подогретого оливкового масла и запить его лимонным соком (выпить сока столько, сколько сможете). Затем приложить к печени (в область правого подреберья) теплую грелку, лечь на правый бок и постараться остаться в таком положении до утра.

На 2-й день повторить те же процедуры, что и в 1-й день. На третий день после утреннего стула сделать очистительную клизму. После первой клизмы выпить 200 мл свежевыжатого (из неочищенного розового картофеля) картофельного сока и 30 минут полежать. После этого повторить клизму еще 2 раза с промежутками в 1 час. Картофельный сок пить в течение дня 6–7 раз по 200 мл натощак. Кроме того, можно пить смесь из морковного, яблочного и свекольного соков в неограниченном количестве. В 14.00 можно начинать есть, выбирая из следующих блюд: каши манная, пюре картофельного, каши гречневой, каши овсяной, каши тыквенной, кисломолочных продуктов, пюре из смеси моркови и яблок, супов овощных, растительного масла, сухарей из белого хлеба, чая из трав с медом.

Рецепт № 24

Метод № 2 выведения камней из желчного пузыря и желчных протоков по В. Востокову

В 1-й день в 20.00–21.00 сделать очистительную клизму.

Во 2-й день постараться не есть и не пить в течение всего дня. Утром в 8.00—9.00 сделать очистительную клизму. В 20.00 принять горячую ванну с 1 кг морской соли (продолжительность процедуры 40 минут). После ванны лечь в постель на правый бок, положить горячую грелку на область печени, выпить 200 мл хорошо подогретого оливкового масла. Через 2 часа, лежа в постели с грелкой, выпить еще 150 мл горячего оливкового масла.

На 3-й день с утра выпить 3 стакана теплой воды с 1 ст. л. меда, а затем съесть манную кашу. В 12.00 сделать очистительную клизму. На обед рекомендуется выбрать нежирные овощные блюда. Постарайтесь как можно больше времени проводить лежа в постели.

Рецепт № 25

Требуется: цветков бессмертника песчаного, трава чистотела, кукурузных столбиков и рылец, цветков ромашки, корней одуванчика, травы полыни горькой, плодов фенхеля, цветков календулы лекарственной, цветков пижмы – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 80 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 26

Требуется: плодов фенхеля, коры крушины – по 2 ст. л.; цветков бессмертника, листьев мяты перечной, травы тысячелистника, травы полыни горькой – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 30 минут, настоять в течение 15 минут в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 27

Требуется: листьев шалфея лекарственного, коры крушины, листьев мяты перечной, корней дягиля, плодов тмина – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 30 минут, настоять в течение 15 минут в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 28

Требуется: травы фиалки, плодов аниса обыкновенного, травы чистотела – по 1 ст. л.; кукурузных рылец, травы горца птичьего – по 1,5 ст. л.; корней одуванчика, травы зверобоя – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 30 минут, настоять в течение 15 минут в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 29

Требуется: корни ревеня тангутского – 1 ст. л.; цветков бессмертника песчаного – 1,5 ст. л.; травы тысячелистника – 3 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 120 мл на ночь.

Фитотерапия при остеохондрозе

Рецепт № 1

Требуется: цветков ромашки, цветков бузины – по 2 ст. л.

Приготовление. Сырье перемешать, залить 1 стаканом крутого кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, процедить.

Применение. Использовать в качестве припарок на пораженный отдел позвоночника, 1 раз в день, продолжительность процедуры – до высыхания припарки.

Рецепт № 2

Требуется: свежей травы чабреца и подорожника – по 100 г.

Приготовление. Сырье пропустить через мясорубку, из полученной кашицы отжать сок.

Применение. Пить по 10 мл 3 раза в день.

Рецепт № 3

Требуется: корней солодки, цветков василька – по 1 ст. л.; листьев толокнянки – 3 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 4 часов в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 4

Требуется: корней солодки – 1 ст. л.; листьев толокнянки, плодов можжевельника – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 4 часов в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день, через 30 минут после еды.

Рецепт № 5

Требуется: листьев мать-и-мачехи, листьев березы – по 1 ст. л.; листьев малины, цветков вереска – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 4 часов в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 6

Требуется: корневищ пырея – 1 ст. л.; ягод можжевельника, травы

хвоща – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 7

Требуется: корней одуванчика, листьев березы, ягод можжевельника – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 0,5 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Противопоказано при заболеваниях почек.

Рецепт № 8

Требуется: цветков яснотки белой, плодов укропа, листьев земляники, листьев почечного чая – по 2 ст. л.; листьев березы, листьев смородины черной, плодов паслена черного, корневищ и корней девясила – по 3 ст. л.; корней лопуха, корней цикория, плодов боярышника – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день в течение 1 года.

Рецепт № 9

Требуется: цветков календулы, коры крушины, плодов можжевельника – по 1 ст. л.; листьев крапивы, цветков бузины черной – по 2 ст. л.; травы хвоща полевого, коры ивы, листьев березы – по 3 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, 3 ст. л. смеси залить 2,5 стаканами крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 10 минут, затем поставить на медленный огонь, варить в течение 10 минут, постоянно помешивая, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 5 раз в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 9

Требуется: листьев крапивы, цветков бузины черной, цветков терна, листьев березы – по 2 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану отвара утром натощак.

Рецепт № 10

Требуется: цветков липы, цветков бузины черной – по 9 ст. л.; плодов каштана конского – 1,5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, настоять в теплом месте в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 11

Требуется: коры ивы, цветков бузины черной, листьев крапивы, корня петрушки, корня валерианы – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 5 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 12

Требуется: коры ивы, корней стальника полевого, корней мыльнянки лекарственной – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 10 минут, затем варить на медленном огне в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 часа после приема пищи.

Рецепт № 13

Требуется: листьев ежевики, травы вереска – по 1 ст. л.; листьев мать-и-мачехи, листьев березы – по 4 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после приема пищи.

Рецепт № 14

Требуется: травы донника, травы зверобоя, шишек хмеля – по 2 ст. л.; вазелина или норкового масла – 50 г.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, смешать с вазелином.

Применение. Натирать больные суставы полученной мазью 2 раза в

день. Хранить мазь в холодильнике.

Рецепт № 15

Требуется: корня лопуха, травы вереска, листьев крапивы, листьев багульника, травы брусники, листьев татарника – по 10 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, залить 5 л крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение. Настой добавлять в ванну с водой, имеющей температуру тела. Принимать ванны в течение 20 минут через день в течение месяца.

Рецепт № 16

Требуется: цветков ромашки, листьев мяты, кукурузных рылец, листьев почечного чая, корня и корневищ девясила, листья крапивы, почек березы, семени льна, листьев брусники – по 0,5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, залить 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 4 раза в день в течение месяца, можно добавить 1 ч. л. меда.

Рецепт № 22

Требуется: корня стальника, корня мыльнянки, травы паслена сладкого, коры ивы – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в теплом месте под крышкой в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 17

Требуется: травы грыжника, травы хвоща полевого, листьев толокнянки – по 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, 1 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение. Пить по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение недели.

Рецепт № 18

Требуется: травы донника, цветков ромашки, цветков бузины черной, цветков хмеля – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить и перемешать, смесь залить 10 мл воды, довести до кипения, немного остудить, наполнить полученной смесью льняные мешочки.

Применение. Прикладывать к больному суставу в виде компресса на

25 минут в течение 2 недель.

Рецепт № 19

Требуется: листьев крапивы – 2 ст. л.; цветков бузины черной, листьев смородины черной – по 3 ст. л.; цветков пижмы, травы хвоща – по 4 ст. л.; травы череды – 5 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 4 ст. л. смеси залить 1 л воды, довести до кипения, процедить, вылить в ванну с температурой 40 °С.

Применение. Принимать ванны продолжительностью 20 минут (на курс 15 процедур) ежедневно или через день.

Рецепт № 20

Требуется: травы душицы, листьев крапивы, корней лопуха, корневищ пырея, листьев черной смородины, цветков и травы фиалки, травы хвоща, шишек хмеля, плодов можжевельника – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты перемешать, 4 ст. л. смеси залить 1 л крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение. Отвар добавлять в ванну с водой, имеющей температуру тела. Принимать ванны в течение 20 минут через день в течение месяца.

Рецепт № 21

Требуется: цветков ромашки – 300 г.

Приготовление. Цветки залить 5 л крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение. Настой добавлять в ванну с водой, имеющей температуру тела. Принимать ванны в течение 20 минут через день в течение месяца.

Рецепт № 23

Требуется: стручков фасоли, листьев толокнянки, цветков василька синего, травы хвоща, кукурузных рылец, почек березы, травы горца птичьего, травы пустырника – по 1 ст. л.

Приготовление. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10 минут, настоять в теплом месте под крышкой в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 5 раз в день через 40 минут после еды.

Рецепт № 24

Требуется: 2 корневища хрена.

Приготовление. Корневища промыть, пропустить через мясорубку (делать это следует осторожно, завязав на выход мясорубки полиэтиленовый пакет, в который будет поступать кашка).

Применение. Полученную кашицу использовать для натираний при радикулите.

Глава 3. Описание трав, применяемых при лечении заболеваний, связанных с отложением солей

Аир обыкновенный

Аир обыкновенный – травянистое многолетнее растение высотой около 1 м. Все части растения имеют сильный специфический запах. Цветет в июне-июле. С лечебной целью применяются листья и корневища. Листья собирают в июне-июле, корневища – ранней весной или поздней осенью. Лечебное действие растения обусловлено наличием в нем эфирного масла, крахмала, гликозидов, камеди, витамина С, фитонцидов. Оказывает успокаивающее, обезболивающее, мочегонное, отхаркивающее, ветрогонное, антианемическое, антисептическое, тонизирующее, общеукрепляющее действие, возбуждает аппетит, нормализует выработку желудочного сока, улучшает пищеварение. Противопоказаний нет.

Алоэ

Алоэ – многолетнее растение высотой до 2 м, цветет в зимние месяцы, распространено в странах с тропическим и субтропическим климатом. В средней полосе культивируется как комнатное растение. С лечебной целью используются листья и сок. Лечебное действие растения обусловлено наличием в растении гликозидов, смолистых веществ, витаминов, фитонцидов. Алоэ оказывает следующие действия: слабительное, тонизирующее, противовоспалительное, бактерицидное, ранозаживляющее, рассасывающее, стимулирует аппетит, улучшает пищеварение. Противопоказан при беременности, менструациях, геморрое.

Анис

Анис — однолетнее растение с характерным запахом, высотой 30–60 см. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в августе. Плоды применяются с лечебной целью. Лечебное действие обусловлено наличием в составе растения эфирного масла, жирного масла. Плоды аниса усиливают пищеварение, стимулируют деятельность кишечника, обладают отхаркивающим, ветрогонным, антисептическим, слабительным действием. Противопоказаний нет.

Арбуз

Арбуз — однолетнее растение с крупными плодами с красной сладкой сочной мякотью. Время цветения – июнь-июль, плодоносит в августе-

сентябре. В медицине применяются плоды и семена. Лекарственное действие обусловлено наличием в растении витаминов А, В1, В2, С, РР, сахаров, азотистых веществ, жиров, пигментов. Плоды арбуза оказывают мочегонное, слабительное, жаждоутоляющее, противовоспалительное действие. Семена обладают противоглистным и кровоостанавливающим действием. Очень полезны плоды арбуза больным с заболеваниями суставов и подагрой.

Барбарис обыкновенный

Барбарис обыкновенный – кустарник высотой около 2 м. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в сентябре-октябре. В медицине применяются плоды, кора, листья, корни. Лекарственное действие барбариса обусловлено наличием в нем следующих веществ: органических кислот, сахаров, минеральных солей, витаминов, алкалоидов, эфирного масла. Плоды оказывают жаждоутоляющее, успокаивающее, общеукрепляющее, жаропонижающее, противовоспалительное, желчегонное действие. Листья применяются при заболеваниях селезенки и печени, а также оказывают кровоостанавливающее, противовоспалительное, сосудосуживающее действие, повышают давление, нормализуют желчеотделение. Кора применяется при лечении заболеваний почек и печени, в том числе желчно-каменной болезни, подагры, заболевания суставов и позвоночника. Сухие плоды используются в виде приправы. Противопоказан барбарис при климактерических кровотечениях.

Береза повислая

Береза повислая – дерево с белой корой, высотой до 20 м. Цветет в апреле-мае. В медицине применяются почки, молодые листья, березовый сок (собирается весной). Лечебное действие обусловлено наличием смол, эфирных масел, органических кислот, дубильных веществ, сахаров, витамина С, фитонцидов, сапонинов. Березовые почки и листья оказывают мочегонное, потогонное, желчегонное, обезболивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, глистогонное, витаминизирующее действие, нормализуют обмен веществ, работу желудочно-кишечного тракта. Березовый сок оказывает общеукрепляющее, жаждоутоляющее, противотуберкулезное, ранозаживляющее, противовоспалительное действие. Противопоказаний нет.

Бессмертник

Бессмертник – однолетнее растение высотой до 30 см. Цветет в июне-августе. В медицинских целях применяются листья, цветки, стебли. Лечебное действие бессмертника обусловлено наличием в его химическом составе эфирного масла, флавоноидов, каротиноидов, витаминов С и К,

органических кислот, слизей, гормоноподобных веществ, микроэлементов, дубильных веществ. Оказывает защитное действие на клетки печени, нормализует отделение желудочного, панкреатического соков, желчи, обладает спазмолитическим, мочегонным, ветрогонным, успокаивающим, кровоостанавливающим действием. Входит в состав желчегонного препарата фламина. Противопоказаний нет.

Брусника

Брусника – вечнозеленый кустарник с красными кисловатыми приятными на вкус ягодами. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре. В медицине применяются ягоды и листья. Лечебное действие брусники обусловлено наличием органических кислот, дубильных веществ, витаминов А и С, сахаров, азотистых веществ, гликозидов. Листья брусники обладают мочегонным, антисептическим, слабительным, вяжущим действием.

Применяются при мочекаменной болезни, подагре, заболеваниях печени, энурезе, поносе, ревматизме, авитаминозе С. Ягоды обладают слабительным, мочегонным, витаминизирующим действием. Противопоказаний нет.

Бузина черная

Бузина черная — кустарник с круглыми фиолетово-черными плодами. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре. В медицине применяются кора, цветки, плоды. Лечебное действие бузины обусловлено наличием в ее химическом составе гликозидов, рутина, органических кислот, витамина С, эфирного масла. Цветки бузины черной оказывают жаропонижающее, отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное, успокаивающее действие. Листья обладают слабительным, мочегонным, потогонным, кровоочистительным действием. Кора, кроме того, оказывает рвотное действие.

Буквица

Буквица – многолетнее травянистое растение высотой 40–90 см. Растение обладает неприятным резким запахом. Цветет в июне-июле. В медицине применяются цветки, листья, стебли. Лечебное действие буквицы обусловлено наличием в химическом составе алкалоидов, эфирного масла, горьких и дубильных веществ. Буквица обладает слабительным, обезболивающим, успокаивающим, антисептическим, отхаркивающим, кровоостанавливающим действием, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снижает артериальное давление. Противопоказаний нет.

Василек синий

Василек синий — однолетнее травянистое растение с красивыми синими цветками. Цветет в мае-июне. В медицине применяются цветки и семена. Лечебное действие василька обусловлено наличием в химическом составе гликозидов, минеральных солей, витаминов. Василек оказывает мочегонное, желчегонное, потогонное, слабительное, жаропонижающее, противовоспалительное, спазмолитическое, обезболивающее, ранозаживляющее действие. Противопоказаний нет.

Виноград

Виноград — многолетнее вьющееся растение с усиками и плодами с ягодами от зеленого до темно красного цвета. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре. В медицине применяются плоды и листья. Лечебное действие винограда обусловлено наличием в его химическом составе сахаров, органических кислот, солей калия, кальция, магния, железа, дубильных, пектиновых веществ, витаминов А, В1, В2, С. Интересно, что по составу виноградный сок очень близок к женскому молоку. Ягоды винограда оказывают нормализующее действие на обмен веществ, нормализуют кровообращение, артериальное давление, оказывают мочегонное, послабляющее, потогонное, отхаркивающее, антианемическое, витаминизирующее действие. Листья обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием. При различных заболеваниях очень полезно виноградоление. Сок принимают 3 раза в день: утром натощак, за 1 час до обеда и ужина. Начинать следует с 1 стакана на прием и постепенно увеличивать до 2 стаканов на прием (начинать с 1 кг ягод в сутки и увеличивать до 3 кг в сутки). Курс лечения должен продолжаться не менее 1 месяца. Во время виноградоления рекомендуется отказаться от приема в пищу жирного мяса, сырого молока и спиртных напитков.

Вишня

Вишня — дерево с шаровидными красными плодами высотой до 5–6 м. Цветет в апреле-мае. Плодоносит в июне-августе. В медицине применяются плоды, плодоножки, листья, вишневый сок и клей. Лечебное действие вишни обусловлено наличием в химическом составе сахаров, органических кислот, азотистых, дубильных веществ, витаминов А, С, РР, меди, жирного и эфирного масла. Косточки вишни являются ядовитыми. Плоды вишни оказывают слабительным, желчегонным, отхаркивающим, антисептическим действием, улучшают аппетит, утоляют жажду. Плодоножки оказывают мочегонное, кровоостанавливающее действие. Листья вишни оказывают сильное кровоостанавливающее действие. Противопоказаний нет.

Вяз

Вяз – дерево высотой до 30–35 м. Цветет в мае-июне. В медицине применяются кора и листья. Лечебное действие вяза обусловлено наличием в его составе органических кислот, дубильных веществ, флавоноидов, витамина С, жирного масла. Кора вяза обладает вяжущим, антисептическим, мочегонным, кровоочистительным, кровоостанавливающим, обезболивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим действиями. Листья принимают при кишечных и почечных коликах. Противопоказаний нет.

Герань

Герань — многолетнее травянистое растение с запахом эфирных масел, высотой до 60 см. Цветет в июне – августе. В медицине применяются стебли, листья, цветки. Лечебное действие герани обусловлено наличием в химическом составе дубильных веществ, каротина, витамина С. Герань обладает вяжущим, обезболивающим, антисептическим, ранозаживляющим, закрепляющим, противовоспалительным, кровоостанавливающим действием, помогает растворять камни при мочекаменной болезни и подагре. Противопоказаний нет.

Горец птичий

Горец птичий — однолетнее травянистое растение до 60 см. В медицине применяется все растение вместе с корнями. Лечебное действие горца обусловлено наличием в его химическом составе дубильных веществ, эфирного масла, витамина С, флавоноидов, сахаров, солей кремниевой кислоты. Горец обладает кровоостанавливающим, противоопухолевым, противотуберкулезным, антиподагрическим, фитонцидным, витаминизирующим действием, нормализует работу почек. Противопоказан горец при беременности.

Гравилат городской

Гравилат городской — многолетнее травянистое растение с вяжущим вкусом и гвоздичным запахом высотой до 60 см. Цветет в мае-июне. В медицине применяются корневища, корни и остальные части растения. Лечебное действие гравилата обусловлено наличием в химическом составе гликозиды, дубильных, горьких веществ, смол, эфирного масла. Гравилат оказывает общеукрепляющее, спазмолитическое, отхаркивающее, ветрогонное, желчегонное, рвотное, успокаивающее, кровоостанавливающее, обезболивающее противовоспалительное, ранозаживляющее действие. Противопоказаний нет.

Грейпфрут

Грейпфрут — плодородное дерево с крупными круглыми желтыми плодами. Мякоть плодов ароматная, сочная, желтая, горьковато-сладкая. Цветет в мае. Плодоносит в декабре. В медицине применяются мякоть и сок плодов. Лечебное действие грейпфрута обусловлено наличием в его составе сахаров, минеральных солей, пектиновых веществ, витаминов А, D, P, C, группы B. Грейпфрут нормализует пищеварение, обмен веществ, возбуждает аппетит, понижает артериальное давление, нормализует работу печени, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие. Противопоказаний нет.

Грыжник

Грыжник – многолетнее травянистое душистое растение высотой до 20 см. Цветет в июне-июле. В медицине применяется свежие цветки, стебли, листья. Лечебное действие грыжника обусловлено наличием в его химическом составе кумарина, сапонинов, флавоноидов, рутина, эфирного масла. Растение ядовито. Оказывает сильное мочегонное, желчегонное, вяжущее, противовоспалительное, обезболивающее действие. Помогает при гонорее. Растение в силу своей ядовитости требует осторожного применения.

Горчица

Горчица — однолетнее травянистое медоносное растение высотой около 1 м. Цветет в мае-июне. В медицине применяются семена горчицы. Лечебное действие семян горчицы обусловлено наличием в их химическом составе гликозидов, эфирных масел, ферментов, органических кислот. Растение ядовито. Семена горчицы обладают раздражающим, стимулирующим желудочную секрецию и переваривание, отвлекающим, антисептическим действием. Противопоказана горчица при туберкулезе легких и воспалении почек.

Девясил

Девясил – многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, корни и корневища которого обладают своеобразным запахом и пряным горьковатым жгучим вкусом. Цветет в июле-августе. В медицине применяются корневища и корни. Лечебное действие девясила обусловлено наличием в его химическом составе полисахаридов, сапонинов, горьких веществ. Девясил регулирует функцию желудочно-кишечного тракта, обмен веществ, нормализует артериальное давление, обладает мочегонным, потогонным, противоглистным, отхаркивающим, антисептическим, вяжущим, противовоспалительным, желчегонным, успокаивающим, кровоочистительным действием. Противопоказаний нет.

Душица

Душица — многолетнее травянистое растение высотой 80 см с приятным свежим запахом и пряным вкусом. Цветет в июне – августе. В медицине применяются стебли, листья, цветки растения. Лечебное действие душицы обусловлено наличием в химическом составе растения эфирного масла, тимола, терпенов, дубильных веществ, витамина С. Душица обладает ранозаживляющим, противовоспалительным, антисептическим, противосудорожным, обезболивающим, успокаивающим, противорвотным, спазмолитическим, отхаркивающим, желчегонным, мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим действием, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Противопоказанием к применению душицы является беременность.

Дыня

Дыня — однолетнее растение с круглыми ароматными желтыми плодами с белой или желтой мякотью. Цветет в июне-июле, плодоносит в августе-сентябре. В медицине применяются плоды и семена. Лечебное действие дыни обусловлено наличием в ее химическом составе сахаров, азотистых веществ, клетчатки, жиров, ароматических веществ, фолиевой и никотиновой кислот, витамина С. Дыня оказывает жаждоутоляющее, успокаивающее, мочегонное, слабительное, витаминизирующее действие, назначается при подагре, ревматизме. При чрезмерном потреблении дынь могут появиться кишечные колики и жидкий стул. Противопоказаний нет.

Зверобой

Зверобой – травянистое многолетнее растение высотой до 1 м. Цветет в июне-июле. В медицине применяются листья, стебли, цветки. Лечебное действие зверобоя обусловлено наличием в его химическом составе никотиновой кислоты, дубильных веществ, холина, каротина, витаминов С, РР, фитонцидов. Растение ядовито. Зверобой обладает кровоостанавливающим, вяжущим, ранозаживляющим, успокаивающим, мочегонным, тонизирующим, желчегонным, противовоспалительным, обезболивающим, успокаивающим действием. Так как растение ядовито, при приеме внутрь нужно соблюдать меры предосторожности. Противопоказан при беременности.

Земляника

Земляника — многолетнее травянистое растение с мелкими малиновыми ароматными плодами. Цветет в мае-июне. В медицине применяются ягоды, цветки, корневища и листья. Лечебное действие земляники обусловлено наличием в составе растения сахаров, органических кислот, солей фосфора, железа, пектиновых, дубильных веществ, витамина С, В1, каротина, эфирного масла и фитонцидов. Плоды

земляники улучшает пищеварение, улучшают аппетит, оказывают антисептическое, потогонное, слабительное, общеукрепляющее, тонизирующее, мочегонное действие, ускоряют рассасывание камней в почках и желчном пузыре. Очень эффективны ягоды земляники при подагре. Корневища и корни обладают противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим действием. Противопоказаний к применению земляники нет.

Золотая розга

Золотая розга — многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с ароматным запахом и пряным горьковатым вкусом. Цветет в июле–сентябре. В медицине применяются стебли, цветки, листья. Лечебное действие золотой розги обусловлено наличием в химическом составе растения сапонинов, алкалоидов, дубильных веществ и эфирного масла. Золотая розга активизирует рассасывание камней в почках, мочевом пузыре, оказывает мочегонное, спазмолитическое, вяжущее, противовоспалительное, ранозаживляющее, антисептическое действие. Растение ядовито, поэтому применение его внутрь требует предельной осторожности.

Календула

Календула, или ноготки лекарственные. Однолетнее травянистое растение со своеобразным запахом высотой до 0,5 м. цветет в июне – сентябре. В медицине применяются цветки. Лечебное действие календулы обусловлено наличием в химическом составе растения органических кислот, горьких веществ, каротина, эфирного масла, фитонцидов. Календула оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, рассасывающее, потогонное, кровоочистительное, вяжущее, антисептическое, желчегонное, мочегонное, успокаивающее, обезболивающее, антиаритмическое действие. Противопоказаний к применению нет.

Калина

Калина – кустарник высотой до 3 м с горьковатыми красными ягодами. Цветет в мае-июне. В медицине применяются цветки, кора и плоды. Лечебное действие калины обусловлено наличием в химическом составе растения гликозидов, дубильных веществ, спиртов, смол, органических кислот, сахаров, витамина С. Препараты калины оказывают кровоостанавливающий, сосудосуживающий, спазмолитический, противосудорожный, успокаивающий, мочегонный, желчегонный, противовоспалительный, ранозаживляющий, противоопухолевый эффект. Противопоказаний к применению калины не существует.

Кукуруза

Кукуруза — однолетнее растение, высотой до 3 м, отличительными особенностями которого являются початки. Цветет в июле-августе. В медицине применяются рыльца и столбики. Лечебное действие кукурузы обусловлено наличием в химическом составе растения стерола, эфирного масла, смолистых веществ, камедей, гликозидов, алкалоидов, витаминов С, В1, В2, В6 и К, крахмала, жирного масла, биотина. Рыльца и столбики кукурузы оказывают желчегонное, кровоостанавливающее, мочегонное, антиатеросклеротическое действие. Противопоказаний нет.

Капуста

Капуста – овощное растение. В медицине чаще всего применяются белокочанная, краснокочанная, цветная капуста. Цветет в мае-июне. В медицине применяются листья, сок капусты. Лечебное действие капусты обусловлено наличием в химическом составе растения сахаров, солей калия, фосфора, жиров, клетчатки, ферментов, фитонцидов, витаминов А, В1, С, Р, К, В6, U. Капуста оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, обезболивающее, успокаивающее, витаминизирующее, слабительное, отхаркивающее, противоглистное, противовоспалительное, ранозаживляющее действие, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, обмен веществ. Противопоказаний нет.

Каштан конский

Каштан конский — дерево высотой до 20 м. Цветет в мае-июне. В медицине применяются цветки, кора, семена. Лечебное действие конского каштана обусловлено наличием в химическом составе растения гликозидов, жирных масел, дубильных веществ, рутина, сапонины, крахмала. Каштан оказывает кровоостанавливающее, вяжущее, обезболивающее, противовоспалительное, отхаркивающее действие. Противопоказаний нет.

Кислица

Кислица — многолетнее травянистое растение. Цветет в мае. В медицине применяются стебли, цветки, листья. Лечебное действие кислицы обусловлено наличием в химическом составе растения солей кальция, органических кислот, витамина С. Растение ядовито. Кислица оказывает мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, витаминизирующее, антитоксическое действие. Учитывая то, что кислица ядовита, применение ее требует мер предосторожности.

Кизил

Кизил – кустарник с мелкими кисло-сладкими плодами. Цветет в

апреле-мае, плодоносит в августе-сентябре. В медицине применяются плоды, кора, корни, листья. Лечебное действие кизила обусловлено наличием в химическом составе растения сахаров, органических кислот, дубильных веществ, фитонцидов, витаминов Е и С. Плоды кизила оказывают общеукрепляющее, тонизирующее, вяжущее, противовоспалительное, обезболивающее, антибактериальное, витаминизирующее действие. Кора обладает противомаларийным, возбуждающим, тонизирующим действием. Противопоказаний к применению нет.

Клевер

Клевер — травянистое луговое растение высотой до 50–60 см. Цветет в мае – июле. В медицине применяются цветки, листья. Лечебное действие клевера обусловлено наличием в химическом составе растения гликозидов, эфирного и жирного масла, витамина С, каротина. Клевер оказывает антисептическое, противовоспалительное, мочегонное, потогонное, отхаркивающее, мягчительное, ранозаживляющее действие. Противопоказаний нет.

Красный перец

Красный перец – травянистое растение с ярко-красными плодами с характерным жгучим вкусом. Цветет в июне-июле, плодоносит в августе-сентябре. В медицине применяются плоды (стручки). Лечебное действие красного перца обусловлено наличием в химическом составе растения алкалоидов, жирного и эфирного масла, каротиноидов, витамина С, фитонцидов. Растение ядовито. Перец возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, оказывает раздражающее, отвлекающее действие. При применении внутрь может вызвать тяжелые желудочно-кишечные расстройства.

Крапива

Крапива — многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м со жгучими стеблями и листьями. Цветет в июне – августе. В медицине применяются листья и корни с корневищами. Лечебное действие крапивы обусловлено наличием в химическом составе растения органических кислот, гликозидов, дубильных веществ, белков, ферментов, минеральных веществ, железа, витамина С, каротиноидов, витаминов К, В2, фитонцидов. Крапива оказывает мочегонное, слабительное, отхаркивающее, противосудорожное, противовоспалительное, антисептическое, кровоочистительное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, сахаропонижающее, противотуберкулезное, поливитаминное действие. Противопоказаний к применению нет.

Лапчатка

Лапчатка – многолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Цветет в мае – августе. В медицине применяются стебли, цветки, листья. Лечебное действие лапчатки обусловлено наличием в химическом составе растения дубильных веществ, воска, крахмала, пигментов, органических кислот. Лапчатка оказывает противосудорожное, кровоостанавливающее, вяжущее, мочегонное, антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, спазмолитическое, обезболивающее действие. Противопоказаний нет.

Лен

Лен – травянистое растение высотой до 60 см, из которого получают волокно и масло. Цветет в июне-июле. В медицине применяются семена. Лечебное действие льна обусловлено наличием в химическом составе растения жирного масла, белков, сахаров, слизи, органических кислот, ферментов, витамина А. Лен оказывает обволакивающее, слабительное, противовоспалительное, смягчительное, обезболивающее действие. Противопоказаний к применению нет.

Лимон

Лимон – вечнозеленое дерево высотой до 6 м с желтыми ароматными плодами с кислым вкусом. Цветет в течение марта – мая. Плодоносит в октябре. В медицине применяются плоды (сок и кожура). Лечебное действие лимона обусловлено наличием в химическом составе растения лимонной кислоты, сахаров, солей калия, меди, витаминов А, С, В1, В2, Р, флавоноидов, фитонцидов, эфирного масла. Плоды лимона оказывают жаждоутоляющее, мочегонное, желчегонное, обезболивающее, противовоспалительное, антитоксическое, антибактериальное, противогрибковое, противоглистное, кровоостанавливающее, успокаивающее, противорвотное, витаминизирующее действие.

Липа

Липа – дерево высотой до 30 м с цветками, обладающими приятным медовым запахом. Цветет в июне – августе. В медицине применяются цветки, листья, почки, кора, семена. Лечебное действие липы обусловлено наличием в химическом составе растения гликозидов, сапонинов, дубильных веществ, каротина, витамина С, фитонцидов, эфирного масла. Цветки липы обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным, противосудорожным, обезболивающим, отхаркивающим действием. Противопоказаний для применения нет.

Лопух

Лопух – травянистое растение с крупными широкими листьями.

Цветет в июне – сентябре. В медицине применяются корни и листья. Лечебное действие лопуха обусловлено наличием в химическом составе растения сахаров, инулина, горьких, дубильных веществ, витамина С, эфирного масла. Лопух оказывает противовоспалительное, кровоочистительное, витаминизирующее, потогонное, мочегонное, жаропонижающее действие, нормализует работу печени, почек, желудочно-кишечного тракта. Противопоказаний к применению нет.

Лук репчатый

Лук репчатый — луковичное травянистое растение. Цветет в июле-августе. В медицине применяются луковицы. Лечебное действие лука обусловлено наличием в химическом составе растения азотистых веществ, сахаров, флавоноидов, гликозидов, ферментов, солей кальция и фосфора, фитонцидов, органических кислот, витаминов А, В2, С, РР, эфирного масла. Лук усиливает аппетит, оказывает мочегонное, отхаркивающее, слабительное, антибактериальное, ранозаживляющее, противовирусное, противогрибковое, витаминизирующее, обезболивающее действие; способствует рассасыванию камней в почках. Лук в больших количествах противопоказан людям с заболеваниями сердца и печени.

Льнянка

Льнянка – многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Цветет в июне-августе. В медицине применяются стебли, цветки, листья. Лечебное действие льнянки обусловлено наличием в химическом составе растения алкалоидов, флавоноидов, органических кислот, витамина С. Растение ядовито. Льнянка оказывает слабительное, мочегонное, потогонное, ветрогонное, противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее, противоглистное действие. Противопоказана при беременности.

Малина

Малина – кустарник с малиновыми сладкими душистыми плодами. Цветет в июне-июле, плодоносит в июле-августе. В медицине применяются плоды, корни, цветки, листья. Лечебное действие малины обусловлено наличием в химическом составе растения органических кислот, сахаров, дубильных веществ, солей калия, меди, витамина С, каротина, эфирного масла. Малина оказывает потогонное, жаропонижающее, противорвотное, обезболивающее, витаминизирующее, противовоспалительное, обезболивающее, кровоочистительное, кровоостанавливающее, антитоксическое, возбуждающее действие. Противопоказаний нет.

Мать-и-мачеха

Мать-и-мачеха – многолетнее травянистое растение со своеобразными листьями: сверху поверхность листа темно-зеленая,

гладкая, снизу – белая, пушистая. Цветет в марте-мае. В медицине применяются листья и цветки. Лечебное действие мать-и-мачехи обусловлено наличием в химическом составе растения гликозидов, сапонинов, органических кислот, слизи, дубильных веществ, каротина, витамина С, эфирного масла. Мать-и-мачеха оказывает отхаркивающее, противовоспалительное, смягчительное, потогонное, желчегонное, ранозаживляющее, стимулирующее аппетит действие. Противопоказаний нет.

Мята перечная

Мята перечная — многолетнее травянистое растение высотой до 50 см с приятным запахом. Цветет в июне – сентябре. В медицине применяются стебли, листья, цветки. Лечебное действие мяты обусловлено наличием в химическом составе эфирного масла, в состав которого входит ментол. Мята оказывает спазмолитическое, потогонное, ветрогонное, противосудорожное, успокаивающее, обезболивающее, противовоспалительное, противокашлевое, закрепляющее, желчегонное, противорвотное действие, улучшает аппетит, нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Противопоказаний к применению нет.

Морковь

Морковь – травянистое растение с толстым корнем оранжевого цвета. Цветет в июне – августе. В медицине применяются корнеплоды, трава, плоды (семена). Лечебное действие моркови обусловлено наличием в химическом составе сахаров, жирного масла, минеральных солей, флавоноидов, аспарагина, ферментов, каротина (предшественника витамина А), витаминов В1, С, РР, фолиевой кислоты, пантотеновой кислоты, эфирного масла. Морковь оказывает общеукрепляющее, мочегонное, слабительное, антисептическое, ранозаживляющее, противовоспалительное, противоглистное, спазмолитическое, антиатеросклеротическое действие, ускоряет введение камней из почек и мочевыводящих путей. Противопоказаний к применению нет.

Можжевельник

Можжевельник – вечнозеленый хвойный кустарник высотой до 3 м с резким неприятным запахом. Цветет в апреле-мае. В медицине применяются плоды можжевельника. Лечебное действие можжевельника обусловлено наличием в химическом составе растения сахаров, воска, органических кислот, эфирного масла, витамина С. Растение ядовито. Плоды можжевельника оказывают ветрогонное, мочегонное, антисептическое, отхаркивающее, антибактериальное, противовоспалительное, обезболивающее действие, стимулируют аппетит,

нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Противопоказанием к применению является воспалительный процесс в почках.

Облепиха

Облепиха – ветвистый кустарник высотой до 2,5 м с мелкими золотистыми кислыми ягодами. Цветет в апреле-мае, плодоносит в сентябре-октябре. В медицине применяются плоды, листья, масло из семян. Лечебное действие обусловлено наличием в химическом составе облепихи каротина, органических кислот, дубильных веществ, витаминов С, В1, В2, Е, фолиевой кислоты, жирного масла, богатого полиненасыщенными жирными кислотами. Облепиха оказывает обезболивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, витаминизирующее действие. Противопоказаний нет.

Овес

Овес – травянистое растение, культивируемое во многих странах. Цветет в июне-июле. В медицине применяются стебли, листья, солома. Лечебное действие овса обусловлено наличием в химическом составе крахмала, сахаров, жира, белков, солей, эфирного масла, витаминов А, В1, В2. Овес оказывает общеукрепляющее, мочегонное, потогонное, жаропонижающее, тонизирующее, обезболивающее, противовоспалительное действие. Противопоказаний нет.

Огуречная трава

Огуречная трава – травянистое растение высотой до 60 см с красивыми голубыми цветками. Цветет в июне-июле. В медицине применяются листья, стебли, цветки. Лечебное действие огуречной травы обусловлено наличием в химическом составе большого количества витаминов и слизистых веществ. Огуречная трава оказывает мочегонное, потогонное, обезболивающее, противовоспалительное, успокаивающее, обволакивающее действие, нормализует работу нервной системы, обмен веществ. Листья с приятным запахом огурца применяются в салатах. Противопоказаний нет.

Одуванчик

Одуванчик – травянистое растение с ярко-желтыми цветками, при плодоношении из цветков образуются летучие хохолки. Цветет в апреле–августе. В медицине применяются корни, трава, листья. Лечебное действие одуванчика обусловлено наличием в химическом составе гликозида, сахаров, жирного масла, солей кальция, калия, витаминов, каротиноидов, железа, фосфора. Одуванчик оказывает тонизирующее, слабительное, отхаркивающее, жаропонижающее, желчегонное, противоглистное, дезинтоксикационное, витаминизирующее, противоанемическое, легкое

снотворное действие. Листья одуванчика применяются при приготовлении салатов, корни – в качестве суррогата кофе. Противопоказаний нет.

Ольха

Ольха — дерево высотой до 20 м с соцветиями в виде сережек и шишечек. Цветет в апреле. В медицине применяются шишки, листья, кора. Лечебное действие обусловлено наличием в химическом составе дубильных веществ, органические кислот, гликозидов. Ольха оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, потогонное, противовоспалительное, болеутоляющее, антимикробное действие. Противопоказаний нет.

Орех грецкий

Орех грецкий — дерево, косточки плодов которого известны всем как «грецкие орехи». Цветет в апреле-мае. В медицине применяются листья и кожура зеленых орехов. Лечебное действие ореха обусловлено наличием в химическом составе флавоноидов, дубильных веществ, минеральных солей, витамина С, эфирного масла. Грецкий орех оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, нормализующее обмен, противовоспалительное, ранозаживляющее, слабительное, вяжущее, противоглистное, противоопухолевое, витаминизирующее, противотуберкулезное действие. Противопоказаний нет.

Пастушья сумка

Пастушья сумка — травянистое сорное растение. Цветет в мае – августе. В медицине применяются цветки, листья, стебли. Лечебное действие пастушьей сумки обусловлено наличием в химическом составе холина, дубильных веществ, органических кислот, калия, витаминов С, К, фитонцидов, эфирного масла. Пастушья сумка оказывает кровоостанавливающее, сосудосуживающее, закрепляющее, мочегонное, противовоспалительное действие, понижает артериальное давление. Противопоказаний нет.

Паслен черный

Паслен черный — травянистое растение с черными круглыми ягодами. Цветет в июне – сентябре. В медицине применяются цветки, листья, стебли, ягоды. Лечебное действие паслена обусловлено наличием в химическом составе сахаров, органических кислот, витамина С, дубильных веществ, каротина. Все части паслена черного, за исключением ягод, ядовиты. Паслен оказывает антисептическое, слабительное, противоглистное, ранозаживляющее, противовоспалительное, обезболивающее, мочегонное, отхаркивающее, успокаивающее действие. Противопоказаний нет.

Пион уклоняющийся

Пион уклоняющийся — травянистое растение с крупными цветками различных оттенков красного цвета. Цветет в мае-июне. В медицине применяется корень пиона. Лечебное действие пиона обусловлено наличием в химическом составе эфирного масла, гликозида, сахаров, крахмала, танина, эфирного масла. Пион оказывает аппетитное, обезболивающее, успокаивающее действие. Растение ядовито, поэтому его применение внутрь требует осторожности. Противопоказаний нет.

Пижма

Пижма – пахучее травянистое растение высотой до 1 м. Цветет июне–августе. В медицине применяются стебли, цветки, листья. Лечебное действие пижмы обусловлено наличием в химическом составе органических кислот, дубильных веществ, смол, сахаров, эфирного, жирного масла. Растение ядовито. Пижма оказывает аппетитное, тонизирующее, желчегонное, потогонное, жаропонижающее, спазмолитическое, обезболивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, антибактериальное, противоопухолевое действие, нормализует ритм сердечной деятельности. Пижма противопоказана при беременности.

Подорожник

Подорожник – травянистое растение с крупными листьями, отличительной чертой которых являются дугообразные жилки. Цветет в июне – сентябре. В медицине применяются листья, цветки, семена. Лечебное действие подорожника обусловлено наличием в химическом составе гликозидов, горьких веществ, ферментов, лимонной кислоты, каротина, витаминов С, К, фитонцидов, слизи, жирного масла. Подорожник оказывает противовоспалительное, обезболивающее, антимикробное, кровоочистительное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противотуберкулезное, отхаркивающее, слабительное действие. Противопоказаний нет.

Полынь горькая

Полынь горькая — травянистое растение, все части которого обладают ароматным запахом и горьким вкусом. Цветет в июле-августе. В медицине применяются листья и цветки. Лечебное действие полыни обусловлено наличием в химическом составе гликозидов, солей, крахмала, органических кислот, фитонцидов, витамина С, эфирного масла. Растение ядовито. Полынь оказывает желчегонное, ветрогонное, противовоспалительное, антибактериальное, ранозаживляющее, противосудорожное, противоглистное, спазмолитическое, антианемическое, снотворное действие. Полынь противопоказана при

беременности.

Томат

Томат – травянистое растение с крупными сочными розовыми, красными или желтыми плодами. Цветет в июле-августе. В медицине применяются плоды. Лечебное действие томата обусловлено наличием в химическом составе сахаров, пектиновых веществ, органических кислот, витаминов А, С, В1, В2. минеральных солей. Помидор оказывает витаминизирующее, ранозаживляющее действие, ускоряет рассасывание камней в мочевых и желчевыводящих путях и препятствует появлению новых камней. Противопоказаний нет.

Пырей ползучий

Пырей ползучий — многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Цветет в июне – августе. В медицине применяются корневища пырея. Лечебное действие пырея обусловлено наличием в химическом составе сахаров, маннита, органических кислот, белков, слизистых веществ, жирных масел, сапонинов, эфирного масла, каротина, витамина С. Пырей обладает слабительным, смягчающим, мочегонным, потогонным, отхаркивающим, кровоочистительным, кровоостанавливающим действием, нормализует обмен веществ. Противопоказаний нет.

Репя

Репя — травянистое растение с желто-белым корнеплодом. Цветет в мае – августе. В медицине применяется корнеплод. Лечебное действие репы обусловлено наличием в химическом составе азотистых веществ, жиров, витаминов А, В1, С, минеральных солей. Репя оказывает антибактериальное, мочегонное, противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее, отхаркивающее, слабительное, успокаивающее, слабое снотворное действие. Противопоказаний нет.

Рябина

Рябина – дерево высотой до 15 м с мелкими оранжевыми плодами. Цветет в мае-июне. В медицине применяются плоды рябины. Лечебное действие рябины обусловлено наличием в химическом составе сахаров, органических кислот, спиртов, дубильных веществ, каротина, витаминов С, Р, эфирного масла, жирного масла. Рябина оказывает витаминизирующее, мочегонное, слабительное, вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие. Противопоказаний нет.

Ромашка

Ромашка – травянистое растение, цветки которого обладают сильным ароматом. Цветет в мае – сентябре. В медицине применяются цветки ромашки. Лечебное действие ромашки обусловлено наличием в

химическом составе горечей, слизи, камедей, белков, эфирного масла, органических кислот. Ромашка оказывает потогонное, слабительное, желчегонное, ветрогонное, вяжущее, обезболивающее, противовоспалительное, успокаивающее, спазмолитическое действие. Противопоказаний нет.

Редька

Редька — травянистое растение с белыми, зелеными или черными корнями, обладающими острым горьковатым вкусом. Цветет в мае-июне. В медицине применяются корнеплоды. Лечебное действие редьки обусловлено наличием в химическом составе сахаров, азотистых веществ, ферментов, фитонцидов, витаминов С, В1. Редька нормализует работу желудочно-кишечного тракта, ускоряет растворение почечных камней, оказывает мочегонное, желчегонное, антибактериальное, противоглистное, противотуберкулезное действие. Редька противопоказана при заболеваниях сердца и печени.

Сельдерей

Сельдерей – травянистое растение с мясистым белым корнем. Цветет в мае-июне. В медицине применяются семена, листья, корни. Лечебное действие сельдерея обусловлено наличием в химическом составе солей калия, натрия, органических кислот, витаминов, эфирного масла. Сельдерей оказывает ветрогонное, тонизирующее, мочегонное, слабительное, кровоочистительное, противовоспалительное, ранозаживляющее, антибактериальное, общеукрепляющее действие. Противопоказаний нет.

Слива

Слива – дерево с зелеными, желтыми, фиолетовыми или красными плодами высотой до 10 м. Цветет в апреле-мае. В медицине применяются плоды и листья. Лечебное действие сливы обусловлено наличием в химическом составе сахаров, органических кислот, пектиновых и азотистых веществ, витаминов А, С, группы В. Слива оказывает аппетитное, антибактериальное, мочегонное, слабительное, обезболивающее, ранозаживляющее действие. Противопоказаний нет.

Смородина черная

Смородина черная – кустарник с черными душистыми ягодами разной величины. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе. В медицине применяются ягоды и листья. Лечебное действие черной смородины обусловлено наличием в химическом составе сахаров, органических кислот, пектиновых, дубильных веществ, гликозидов, витаминов С, В1, А, Р, эфирного масла. Смородина оказывает спазмолитическое, потогонное,

мочегонное, закрепляющее, витаминизирующее, общеукрепляющее, противовоспалительное действие. Противопоказаний нет.

Солодка

Солодка — травянистое растение с хорошо развитой корневой системой, корни имеют приторно-сладкий вкус, высота растения до 1 м. Цветет в июне – августе, корни собирают в октябре-ноябре. В медицине применяются корни. Лечебное действие солодки обусловлено наличием в химическом составе гликозида глицирризина, сахаров, солей кальция, калия, органических кислот, флавоноидов, горечей, пектиновых веществ, камедей, эфирного масла, витамина С. Солодка оказывает мягчительное, обволакивающее, мягчительное, слабительное, мочегонное, ранозаживляющее, спазмолитическое действие, нормализует водно-солевой обмен. Противопоказаний нет.

Сосна

Сосна – хвойное дерево высотой до 4 м, с иглами и шишками. Цветет в июне. В медицине применяются хвоя и молодые побеги, которые в рецептах называют почками. Лечебное действие сосны обусловлено наличием в химическом составе дубильных веществ, смол, минеральных солей, горьких веществ, каротина, витаминов С, В2, К, эфирного масла. Сосна оказывает антимикробное, отхаркивающее, витаминизирующее, мочегонное, желчегонное, кровоочистительное, противотуберкулезное, противовоспалительное, ранозаживляющее действие. Противопоказаний нет.

Спаржа

Спаржа — травянистое растение высотой до 1 м с круглыми красными плодами. Цветет в мае-июне. В медицине применяются плоды, побеги, корни и корневища. Лечебное действие спаржи обусловлено наличием в химическом составе аспарагина, сапонинов, каротина, витаминов В1 и С, сахаров и жирного масла. Спаржа оказывает слабительное, мочегонное, противовоспалительное, обезболивающее, успокаивающее, кровоочистительное, противосудорожное действие. Противопоказаний нет.

Стальник

Стальник – колючий кустарник высотой до 1 м. Цветет в июне-июле. В медицине применяются корни, листья, цветки, стебли. Лечебное действие стальника обусловлено наличием в химическом составе гликозидов, сапонинов, дубильных веществ, крахмала, смол, эфирного масла. Стальник оказывает потогонное, мочегонное, противовоспалительное, кровоочистительное, кровоостанавливающее,

обезболивающее, противогеморройное действие. Противопоказаний нет.

Таволга

Таволга – травянистое растение высотой до 1,5 м с мелкими кремовыми душистыми цветками. Цветет в июне – августе. В медицине применяются стебли, листья цветки. Лечебное действие таволги обусловлено наличием в химическом составе эфирного масла, ванилина, салициловой кислоты, воска, жира, дубильных веществ, витамина С. Таволга оказывает потогонное, мочегонное, закрепляющее, обезболивающее, противовоспалительное, антибактериальное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, противоглистное действие. Противопоказаний нет.

Толокнянка

Толокнянка — вечнозеленый кустарник высотой до 1 м. Цветет в мае-июне. В медицине применяются листья. Лечебное действие толокнянки обусловлено наличием в химическом составе дубильных веществ, органических кислот, минеральных солей, эфирного масла, сахаров. Толокнянка оказывает антибактериальное, мочегонное, вяжущее, противовоспалительное, успокаивающее действие, нормализует обмен веществ, способствует рассасыванию камней в мочевыводящих путях. Противопоказаний нет.

Фенхель

Фенхель – травянистое растение, похожее на укроп, части которого имеют ароматный запах и специфический вкус. Цветет в июне-июле. В медицине применяются плоды фенхеля. Лечебное действие фенхеля обусловлено наличием в химическом составе эфирного масла. Фенхель оказывает аппетитное, ветрогонное, противосудорожное, спазмолитическое, отхаркивающее, мочегонное, слабительное действие, помогает при мочекаменной и желчно-каменной болезни. Противопоказаний нет.

Хвоц полевой

Хвоц полевой — травянистое растение высотой до 30 см. В медицине применяются зеленые летние побеги. Лечебное действие хвоца обусловлено наличием в химическом составе сапонинов, алкалоидов, органических кислот, белков, жирного масла, минеральных солей, каротина, витамина С. Растение ядовитое. Хвоц оказывает мочегонное, общеукрепляющее, противоотечное, ранозаживляющее, противовоспалительное, вяжущее, кровоостанавливающее, антибактериальное действие. Противопоказаний нет. Применение требует соблюдения мер предосторожности.

Хрен

Хрен – травянистое растение, имеющее корни со специфическим запахом и вкусом. Цветет редко, размножается корнями. В медицине применяются корни. Лечебное действие хрена обусловлено наличием в химическом составе гликозидов, антибактериального вещества лизоцима, сахаров, витамина С, фитонцидов, эфирных масел. Хрен оказывает аппетитное, мочегонное, сосудорасширяющее, отхаркивающее, обезболивающее, антибактериальное, витаминизирующее, противоанемическое, раздражающее кожу действие. Не рекомендуется применять хрен внутрь в больших количествах. Противопоказаний нет.

Хмель

Хмель — травянистое вьющееся растение с яйцевидными соцветиями на женских растениях, которые часто называют «шишками» хмеля. Цветет в июне-июле. В медицине применяются «шишки» хмеля. Лечебное действие хмеля обусловлено наличием в химическом составе органических кислот, камеди, смол, воска. Растение ядовито. Хмель оказывает аппетитное, мочегонное, успокаивающее, противосудорожное, обезболивающее, противовоспалительное, противоглистное, слабительное, снотворное действие. Следует осторожно применять внутрь препараты из «шишек» хмеля. Противопоказаний нет.

Чабрец

Чабрец – травянистое, стелющееся по земле растение. Цветет в июне-июле. В медицине применяются стебли, цветки, листья. Лечебное действие чабреца обусловлено наличием в химическом составе горьких и дубильных веществ, смол, камедей, органических кислот, минеральных солей, эфирных масел. Чабрец оказывает антибактериальное, отхаркивающее, обезболивающее, противовоспалительное, противоглистное, снотворное, противокашлевое действие. Противопоказаний нет.

Черника

Черника — кустарник с круглыми черными кисло-сладкими ягодами. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе. В медицине применяются листья и ягоды. Лечебное действие черники обусловлено наличием в химическом составе гликозидов, органических кислот, дубильных веществ, каротина, витаминов С, В1, спиртов. Черника оказывает закрепляющее, вяжущее, обезболивающее, противовоспалительное, мочегонное, кровоостанавливающее, спазмолитическое действие, улучшает зрение, нормализует уровень сахара крови. Противопоказаний нет.

Чеснок

Чеснок — травянистое растение с луковицей, состоящей из

«зубчиков». Цветет в июле-августе. В медицине применяются луковицы чеснока. Лечебное действие чеснока обусловлено наличием в химическом составе калия, кальция, органических кислот, йода, витаминов С, D, группы В, сахаров, жира, фитонцидов, ферментов, эфирного масла. Чеснок оказывает антибактериальное, противотуберкулезное, витаминизирующее, жаропонижающее, противовоспалительное, ветрогонное, мочегонное, потогонное, противоглистное, обезболивающее, ранозаживляющее действие. Противопоказаний нет.

Череда

Череда – травянистое растение с буро-желтыми цветками высотой до 1 м. Цветет в июле-августе. В медицине применяются корни, листья, стебли, цветки. Лечебное действие череды обусловлено наличием в химическом составе слизи, горьких веществ, каротина, витамина С, эфирного масла. Череда оказывает аппетитное, кровоостанавливающее, мочегонное, успокоительное, противовоспалительное, смягчительное, ранозаживляющее действие. Противопоказаний нет.

Чистотел

Чистотел – травянистое растение с желтыми цветками и желто-оранжевым млечным соком. Цветет в июне-июле. В медицине применяются корни, трава, цветки, стебли. Лечебное действие чистотела обусловлено наличием в химическом составе алкалоидов, органических кислот, флавоноидов, сапонинов, витаминов А, С, эфирного масла. Растение ядовито. Чистотел оказывает противоопухолевое, обезболивающее, ранозаживляющее, спазмолитическое, успокаивающее, желчегонное, мочегонное, слабительное, антимикробное действие. Противопоказан чистотел при беременности.

Шалфей лекарственный

Шалфей лекарственный – кустарник с сине-фиолетовыми цветками. Цветет в июне-июле. В медицине применяются листья шалфея. Лечебное действие шалфея обусловлено наличием в химическом составе эфирного масла, дубильных веществ, органических кислот, алкалоидов. Шалфей оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее, вяжущее, закрепляющее, противотуберкулезное, ранозаживляющее действие. Противопоказаний нет.

Шиповник

Шиповник — кустарник с розовыми цветками, круглыми или эллиптическими оранжево-красными плодами с кисло-сладким вкусом. Цветет в мае-августе. В медицине применяются плоды, семена, цветки, листья и корни. Лечебное действие шиповника обусловлено наличием в

химическом составе сахаров, пектиновых веществ, дубильных веществ, органических кислот, витаминов С, В2, К, Р, каротина. Шиповник оказывает витаминизирующее, общеукрепляющее, тонизирующее, потогонное, антиатеросклеротическое, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, слабительное, мочегонное, противовоспалительное, желчегонное, антимикробное, антианемическое действие, ускоряет рассасывание камней в почках. Противопоказаний нет.

Щавель

Щавель – травянистое растение, листья и стебли которого обладают кислым вкусом. Цветет в мае-июне. В медицине применяются корни и листья. Лечебное действие щавеля обусловлено наличием в химическом составе щавелевой кислоты, белков, железа, витамина С. Щавель оказывает желчегонное, кровоостанавливающее, обезболивающее, кровоочистительное, витаминизирующее, вяжущее, ранозаживляющее действие. Из листьев щавеля готовят зеленые щи. Противопоказаний нет.

Глава 4. Рецепты кулинарных блюд, в приготовлении которых используются лекарственные растения

Лекарственные растения чаще всего принимают в виде отваров, настоев и настоек. Применение этих форм не приносит удовольствия. А ведь из тех же растений можно приготовить великое множество вкусных блюд. Ниже я приведу рецепты салатов, первых, вторых и сладких блюд, в состав которых входят растения, которые я рекомендую при заболеваниях, связанных с отложением солей в различных органах и тканях.

Салаты

Салат из листьев гравилата и зеленого лука

Взять по 30 г листьев гравилата, зеленого лука, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, соль, специи.

Листья гравилата перебрать и промыть, высушить салфеткой, нашинковать, соединить с нашинкованным зеленым луком, рублеными вареным и яйцами, заправить сметаной, посолить, добавить специи. Салат можно украсить дольками вареного яйца.

Салат из календулы

Взять 1 свежий огурец, по 25 г цветков календулы, зеленого лука, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 3 г зелени укропа, соль.

Цветочные корзинки календулы и зеленый лук промыть, мелко нарезать. В салатник уложить нарезанные ломтиками свежие огурцы, затем мелко нарезанные корзинки календулы и зеленый лук, полить сметаной, посыпать зеленью укропа, украсить дольками вареного яйца.

Салат из краснокочанной капусты с лебедой

Взять 65 г краснокочанной капусты, 30 г лебедеды, 1 ст. л. сметаны, соль. Лебеду тщательно промыть и мелко нарезать, добавить нашинкованную краснокочанную капусту, заправить сметаной, посолить по вкусу.

Салат из клевера

Взять по 50 г клевера лугового, крапивы, 25 г лука, 25 кислицы обыкновенной, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль. Подготовленные зелень и нераспустившиеся бутоны клевера лугового, зелень крапивы двудомной, лука победного и кислицы обыкновенной мелко нарезать, перемешать и слегка растереть деревянной ложкой, заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу.

Салат из крапивы

Взять 50 г листьев крапивы, 8 г листьев лопуха, 1 яйцо или 1 отварной клубень картофеля, 15 г зелени петрушки, 1,5 ст. л. сметаны, 3 г 3%-ного уксуса, соль.

Крапиву опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Молодые листья лопуха опустить в кипящую воду на 2 минут, откинуть на дуршлаг, обсушить чистой салфеткой, мелко нарезать. К нарезанной зелени добавить мелко нарубленные вареные яйца или вареный картофель, нарезанный кубиками,

заправить сметаной, смешанной с уксусом, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из крапивы

Взять 50 г крапивы, 20 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Подготовленные молодые листья крапивы мелко нарезать, соединить с шинкованным зеленым луком и растереть деревянной ложкой, добавить нарезанные листья кислицы обыкновенной, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из крапивы

Взять 100 г крапивы, 1 яйцо, 10 г растительного масла, соль. Промытые листья крапивы заложить в кипящую воду и кипятить в течение 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить мелко нарубленное вареное яйцо, заправить салатной заправкой, посолить.

Салат из крапивы и подорожника

Взять 40 г крапивы, 4 г листьев подорожника, 10 г репчатого лука, 8 г зелени петрушки или укропа, 1,5 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 8 г 3%-ного уксуса.

Молодую крапиву перебрать, промыть и мелко нарезать. Подорожник промыть и замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) на 15–20 минут, затем обсушить чистой салфеткой. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, соединить с крапивой, подорожником, рубленным репчатым луком. Заправить растительным маслом с уксусом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из лопуха

Взять 60 г листьев лопуха, 1 ч. л. тертого хрена, 20 г зеленого лука, 1 ст. л. сметаны, соль.

Перебранные и промытые листья лопуха заложить на 2 минут в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, мелко нашинковать. Перемешать с нашинкованным зеленым луком, тертым хреном и посолить.

Салат земляничный

Взять 60 г листьев земляники, 8 г листьев мяты, 40 г зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль, специи.

Свежие молодые листья земляники, мяты, перья зеленого лука тщательно промыть, подсушить на чистой салфетке, нашинковать, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из подорожника с луком

Взять 50 г молодых листьев подорожника, 30 г репчатого лука, 1 ст. л. тертого хрена, 20 г крапивы, 0,5 яйца, 1,5 ст. л. сметаны, 3 г 3%-ного

уксуса, соль.

Подготовленные листья подорожника и крапивы заложить в кипящую воду на 1–2 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать, добавить рубленый репчатый лук, тертый хрен, посолить. Посыпать мелко нарубленным вареным яйцом, полить сметаной.

Салат из ягод рябины

Взять 100 г ягод рябины, 1 ч. л. сахара, по 20 г свеклы, моркови, 2 ст. л. сметаны.

Ягоды рябины перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, хорошо размять, добавить натертые на мелкой терке свежие свеклу и морковь, сахар. Охладить в холодильнике около 1 часа, чтобы сахар растаял.

Затем добавить сметану и подавать к столу.

Салат с листьями тысячелистника

Взять 75 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г зелени тысячелистника, 1,5 ст. л. растительного масла, соль, специи.

Молодые листья тысячелистника выдержать в кипятке 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправить растительным маслом.

Первые блюда

Борщ со щавелем и крапивой

Взять 75 г картофеля, по 50 г крапивы, щавеля, 10 г риса, по 1 ст. л. маргарина, сметаны, 1,5 ст. л. томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 0,5 яйца, 220 г мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчить в пюре, заложить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные корни и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

Щи зеленые с кислицей

Взять 50 г кислицы, 60 г картофеля, 35 г репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 яйца, 1 ст. л. сметаны, 300 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду положить нарезанный дольками картофель, варить минут, затем добавить пассерованный лук и нарезанную кислицу, варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить соль, специи.

При подаче к столу положить рубленое вареное яйцо и сметану.

Щи зеленые из лапчатки гусиной

Взять 150 г листьев лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 яйца, 1 ст. л. сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

Подготовленные листья лапчатки гусиной заложить в кипящую воду на 3 минуты откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку, тушить со сливочным маслом 10–15 минут. Нарезанные соломкой корни петрушки, морковь, лук пассеровать на сливочном масле. В кипящий бульон или воду заложить тушеную лапчатку, пассерованные овощи, нашинкованный зеленый лук и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, нашинкованный щавель, заправить сметаной.

Щи зеленые из осота полевого со щавелем

Взять 150 г молодых побегов и листьев осота, 40 г щавеля, 100 г

картофеля, 20 г моркови, 10 г репчатого лука, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. сметаны, 130 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящий бульон или воду, варить до готовности, добавить осот и щавель, измельченные на мясорубке и пассерованные морковь и лук. При подаче к столу положить сметану.

Щи из крапивы

Взять 75 г крапивы, 100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 50 г щавеля, 0,5 яйца, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. маргарина, 250 мл мясного бульона, соль, специи.

Подготовленную молодую крапиву заложить в кипящую воду и варить 10 минут. Затем зелень крапивы вынуть, измельчить, тушить с маргарином. В кипящий мясной бульон заложить картофель, пассерованные овощи, тушеную крапиву и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить нарезанный щавель, лавровый лист, соль, перец. При подаче к столу добавить рубленые вареные яйца и сметану.

Щи с крапивой по-русски

Взять 50 г крапивы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 8 г зеленого лука, 1,5 ст. л. топленого масла, 300 мл мясного бульона, 0,5 яйца, 1 ст. л. сметаны, соль, специи.

Измельченную на мясорубке бланшированную крапиву потушить с топленным маслом 10–15 минут; морковь, нарезанную кубиками, и шинкованный репчатый лук спассеровать на жире. В кипящий бульон заложить пюре из крапивы, пассерованные овощи и варить 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки положить нарезанные листья щавеля, лавровый лист, перец горошком и пассерованную на топленном масле муку, разведенную сметаной. При подаче к столу добавить дольки вареного яйца, сметану, зелень.

Щи мясные с календулой

Взять 50 г говядины, 1 луковицу, 50 г свежей капусты, 2 помидора, 1 морковь, 8 г цветочных корзинок календулы, 50 г картофеля, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. маргарина, 250 мл мясного бульона, соль.

Нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель заложить в кипящий бульон, варить 10 минут, затем добавить пассерованные морковь и лук, свежие помидоры, нарезанные дольками, и измельченные корзиночки календулы. За 5 минут до окончания варки посолить, положить лавровый лист, специи. При подаче к столу добавить сметану, положить кусок отварной говядины.

Щи со щавелем и клевером

Взять 50 г щавеля, 25 г зелени клевера лугового, 2 клубня картофеля, 1 луковицу, 1 ст. л. сливочного масла, 1 морковку, 1 ст. л. сметаны, 5 г зелени петрушки или укропа, 300 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду заложить картофель, нарезанный дольками, и варить 10–15 минут, затем добавить пассерованные на сливочном масле морковь и лук, нашинкованные листья щавеля и клевера. За 5 минут до готовности положить соль, специи. При подаче к столу добавить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Суп с корнем гравилата

Взять 5 клубней картофеля, 50 г щавеля, 1 морковь, 5 г петрушки, 10 г корня гравилата, 1 луковицу, 1 ст. л. столового маргарина, 2 ст. л. сметаны, 200 мл мясного бульона, соль, специи.

В кипящий бульон положить картофель, довести до кипения, добавить пассерованные морковь и лук, варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить нашинкованные щавель и корень гравилата, соль, специи. Перед подачей к столу добавить сметану.

Суп овощной с девясилом

Взять 40 г белокочанной капусты, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 10 г свежего корня девясила, 1 луковицу, 2 помидора, 1 ст. л. топленого масла, 300 мл мясного бульона, соль, специи.

В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, довести до кипения, затем положить картофель, варить 15 минут. За 10–15 минут до окончания варки добавить нарезанные дольками помидоры, пассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой корни девясила.

Суп с крапивой

Взять 100 г крапивы, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 5 г зелени петрушки и укропа, 3 ст. л. сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду заложить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить пассерованные морковь и лук, варить 10–15 минут. За 5 минут до окончания варки положить мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль, специи. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки или укропа, добавить сметану.

Суп с крапивой по-армянски

Взять 50 г крапивы, 400 мл мясного бульона, 1 луковицу, 1 ст. л. риса, 1 клубень картофеля, соль, специи.

В кипящий бульон заложить подготовленный рис, мелко нарезанный репчатый лук, довести до кипения, добавить крупно нарезанный

картофель. За 10 минут до окончания варки положить нашинкованную молодую крапиву, соль, специи. При подаче к столу суп посыпать зеленью.

Чорба из крапивы с брынзой

Взять 200 г крапивы, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 20 г тертой брынзы, 220 мл воды, соль.

В кипящую соленую воду заложить подготовленную крапиву и варить 15 минут, добавить растительное масло, подсушенную муку, варить 5 минут. При подаче к столу положить тертую брынзу.

Суп из листьев лопуха

Взять 100 г листьев лопуха, 40 г репчатого лука, 2 ст. л. риса, 1 ст. л. столового маргарина, 4 клубня картофеля, 250 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон положить подготовленный рис и нарезанный дольками картофель, варить 10–15 минут, затем добавить нашинкованные листья лопуха и пассерованный лук, соль, специи.

Суп с мятой

Взять 60 г мяты, 1 луковицу, 1 яйцо, 80 г говяжьих костей, 0,5 ст. л. свиного сала, 300 мл костного бульона, соль, специи.

В кипящий костный бульон заложить пассерованный на сале лук, нашинкованную бланшированную зелень мяты, за 5 минут до готовности добавить лезон (смесь сырых яиц с водой), соль, перец.

Суп-пюре с овсяным корнем

Взять 80 г мяса, 50 г корнеплодов овсяного корня, 5 г зелени укропа, 2 ст. л. сметаны, 250 мл мясного бульона, соль, специи.

Отваренные в подсоленной воде корнеплоды овсяного корня протереть через сито и добавить в готовый мясной бульон, довести до кипения, посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Суп с пастушьей сумкой

Взять 50 г молодых листьев пастушьей сумки, 2 клубня картофеля, 1 луковицу, 1 ст. л. столового маргарина, 2 ст. л. сметаны, 300 мл воды или бульона, соль, специи.

В кипящий бульон или воду заложить картофель, нарезанный дольками, довести до кипения, добавить пассерованный лук с мелко нарезанными листьями пастушьей сумки, соль. Перед подачей к столу заправить сметаной.

Суп с корнями хмеля и щавеля

Взять 80 г корней хмеля, 40 г щавеля, 3 ст. л. овсяной крупы, 2 ст. л. сметаны, 350 мл воды, соль, специи.

В кипящую воду заложить подготовленную овсяную крупу, довести

до кипения, добавить мелко нарезанные корни хмеля и нашинкованную зелень щавеля, соль, варить до готовности. Перед подачей к столу заправить сметаной.

Суп из брусники

Взять 250 г брусники, 2 ст. л. сахара, 200 мл воды, 1 г корицы, 1 г лимонной цедры.

В кипящую воду заложить подготовленную бруснику, лимонную цедру, корицу и варить до готовности. Разваренную бруснику протереть через сито.

Добавить в протертую бруснику сахар, отвар с пряностями варить 30 минут, постоянно помешивая. Можно подавать с сухариками, гренками, поджаренными на масле.

Суп из черники с клецками

Взять 80 г черники, 2 ст. л. сахара, 2 г цедры лимона, 1,5 ст. л. картофельного крахмала, 2 ст. л. пшеничной муки для клецек, 0,25 яйца, 350 мл воды.

В кипящую воду заложить сахарный песок, лимонную цедру, подготовленную чернику, варить до готовности. В небольшом количестве воды развести картофельный крахмал, тонкой струйкой влить в суп, довести до кипения, охладить. Подавать с клецками, сваренными отдельно.

Суп из черники с макаронными изделиями

Взять 100 г ягод черники, 20 г макаронных изделий, 350 мл воды, 1,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны.

Ягоды черники перебрать, промыть, засыпать сахаром. В кипящую воду заложить подготовленные ягоды, варить 7—10 минут, добавить сваренные отдельно макароны и заправить сметаной.

Суп из шиповника, с яблоками и сухариками

Взять 80 г сухого шиповника, 4 ст. л. любого варенья, 2 яблока, 75 г пшеничного хлеба, 200 мл воды, лимонную кислоту.

В кипящую воду заложить перебранные, промытые ягоды шиповника и варить 10 минут. Полученный отвар настаивать 6—8 часов, процедить, добавить варенье, мелко шинкованные яблоки и лимонную кислоту по вкусу. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, приготовить сухарики, их подавать на отдельной тарелке.

Вторые блюда

Отварной картофель с крапивой

Взять 2 клубня картофеля, 1 луковицу, 10 г зелени крапивы, 0,5 ст. л. растительного масла, 100 мл воды, соль.

Картофель отварить, выложить на тарелку, в полученный отвар добавить нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, посолить, варить 3–5 минут и полученной подливой полить картофель.

Зелень тушеная

Взять 25 г зелени борщевика, 25 г зелени сныти, 25 г листьев подорожника, 25 г одуванчика, 25 г мальвы, 13 г щавеля, 1 маленькую морковь, 1 маленькую луковицу, 1 ст. л. пшеничной муки, соль, специи.

Нашинкованную зелень потушить с водой. За 15 минут до окончания тушения добавить пассерованные лук и морковь, нарезанный щавель. Когда зелень станет мягкой, положить пассерованную муку, соль, перец.

Крапива, тушенная с брынзой

Взять 80 г крапивы, 1, ст. л. топленого масла, 10 г зеленого лука, 1 ст. л. пшеничной муки, 30 г тертой брынзы, 60 мл молока, 0,5 яйца, соль, специи. Нашинкованную крапиву тушить 5 минут, добавить нашинкованный зеленый лук, соль, перец, муку, тертую брынзу, тушить 5 минут. В эту же посуду залить омлетную смесь и запечь в духовом шкафу.

Корни хмеля жареные

Взять 200 г корней хмеля, 2,5 ст. л. жира, 1 луковица, соль.

Корни хмеля варить 10 минут в соленой воде, потом пожарить в жире с пассерованным луком 3–5 минут. Подавать как гарнир или самостоятельное блюдо.

Котлеты картофельные с крапивой

Взять 4 клубня картофеля, 75 г листьев крапивы, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 луковицу, соль, специи.

В готовое картофельное пюре добавить мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи, сформовать котлеты, запанировать в муке и жарить.

Биточки из крапивы

Взять 70 г крапивы, 100 г каши пшенной готовой, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. панировочных сухарей или муки, соль. Отваренную нарезанную крапиву соединить с готовой пшенной кашей, посолить, сформовать биточки, запанировать в сухарях или муке и жарить.

Запеканка из щавеля

Взять 200 г щавеля, 10 г тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 ст. л. пшеничной муки, 25 г пшеничного хлеба, 3 г панировочных сухарей, 3 ст. л. мясного бульона или воды, соль.

Отваренный щавель пропустить через мясорубку, добавить пассерованные лук и муку, мясной бульон или воду и тушить до готовности. В полученное пюре добавить тертый сыр, сливочное масло, соль. На дно посуды уложить ломтики обжаренного хлеба, пюре, посыпать сухарями и поставить в духовой шкаф. Можно подавать к столу в посуде, в которой запекалось блюдо.

Каша овсяная с девясилом

Взять 40 г овсяной крупы геркулес, 10 г свежих корней девясила, 80 мл молока, 1 ч. л. сахара, 80 мл воды.

В кипящую смесь молока и воды всыпать овсяные хлопья, измельченные корни девясила, сахар, соль. Варить до готовности на медленном огне.

Перловая каша с крапивой

Взять 60 г крапивы, 1 луковицу, 0,5 ст. л. сливочного масла, 25 г перловой крупы, 100 мл воды, 5 г соли.

Перловую крупу сначала промыть теплой, а затем горячей водой, замочить в воде на 3 часа. В кипящую воду заложить подготовленную крапиву, варить 5 минут, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. В кипящий отвар крапивы добавить подготовленную перловую крупу, посолить, варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить пассерованный репчатый лук, нарезанную крапиву, сливочное масло. Готовая каша упревает (приобретает своеобразный запах и цвет) 2 часа.

Манная каша с крапивой и белокочанной капустой

Взять 40 г манной крупы, 50 г листьев крапивы, 50 г белокочанной капусты, 100 мл воды, 1 ст. л. маргарина или сливочного масла, соль.

Подготовленные листья крапивы и белокочанной капусты нашинковать. На дно посуды уложить слой капусты, на нее ровным слоем высыпать манную крупу, слой нашинкованной крапивы и т. д. Продукты залить кипящей соленой водой и варить 10–15 минут, каше дать упреть.

Каша из корней хмеля

Взять 50 г корней хмеля, 100 мл молока, 100 мл воды, соль.

В кипящую воду заложить промытые и измельченные корни хмеля, варить 20–30 минут, посолить, затем добавить молоко и варить еще 10 минут.

Рис с листьями малины

Взять 50 г риса, 25 г листьев малины, 25 г моркови, 100 мл воды, 1,5 ст. л. сметаны, соль.

Подготовленный рис, нарезанные листья малины, натертую на терке морковь уложить в посуду послойно. Продукты залить горячей водой и варить 10–15 минут, каше дать упреть 30 минут и подавать к столу со сметаной.

Омлет из первоцвета

Взять 45 г листьев первоцвета, 1 яйцо, 5 ст. л. молока, 1 ст. л. Сливочного масла.

Подготовленные (перебранные, промытые) листья первоцвета мелко нарезать, тушить со сливочным маслом 5 минут, затем залить смесью яиц и молока, посолить, запечь.

Омлет со щавелем

Взять 50 г щавеля, 2 ст. л. топленого масла, 2 луковицы, 1 яйцо, 10 г зелени кинзы, соль.

Подготовленный щавель заложить в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) и варить 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, шинковать. Нашинкованный репчатый лук пассеровать на сливочном масле. Шинкованный щавель, пассерованный репчатый лук, нарезанную зелень кинзы положить на сковородку с растопленным маслом и залить омлетной смесью, перемешать и жарить 5–7 минут. Как только омлетная масса загустеет, края омлета загнуть с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. При подаче к столу полить маслом.

Сладкие блюда

Творог с отваром шалфея

Взять 50 г творога 9 %-ной жирности, 5 г травы шалфея, 1 ст. л. меда, 25 мл воды, 50 мл молока.

Подготовленный шалфей залить горячей водой, настаивать 30–40 минут. Полученный отвар процедить, добавить молоко, мед, протертый творог. Массу взбивать в течение 2–3 минут.

Творог с молоком, цветками одуванчика

Взять 50 г творога 9 %-ной жирности, 50 мл молока, 5 г желтых лепестков одуванчика, 5 мл меда.

В протертый творог добавить теплое молоко, мед, нарезанные желтые лепестки одуванчика и взбить смесь в течение 2–3 минут.

Творог с молоком, подорожником и черносливом

Взять 50 г творога, 8 г листьев подорожника, 40 г чернослива, 50 мл молока, 1 ст. л. сахара.

Подготовленный чернослив залить холодной водой, довести до кипения. Полученный отвар процедить, а из чернослива удалить косточки, нарезать. В отвар добавить протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Смесь взбивать в течение 2–3 минут.

Кисель брусничный

Взять 25 г ягод брусники, 25 г сахара 0,2 г лимонной кислоты, 200 мл воды. Бруснику перебрать, удалить плодоножки и помыть. Ягоды протереть. Сок отжать и процедить. Мезгу (оставшиеся выжимки) залить горячей водой, проварить при слабом кипении 10–15 минут и процедить. В полученный отвар (часть его охладить и использовать для разведения крахмала) добавить сахар, довести до кипения и, помешивая, сразу влить подготовленный крахмал, вновь довести до кипения и добавить отжатый брусничный сок. Кисель разлить в стаканы или вазочки, охладить.

Кисель из бузины черной

Взять 15 г сушеных ягод бузины, 2,5 ст. л. сахара, 1 ст. л. картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 200 мл воды.

Промытые ягоды бузины варить с небольшим количеством воды в течение 20–25 минут, отвар слить, ягоды протереть. В отвар добавить сахар, пюре довести до кипения, ввести подготовленный крахмал (его разводят охлажденным отваром и процеживают) и вновь довести до кипения. Готовый кисель разлить в вазочки или стаканы, охладить.

Кисель из вишни с цветками одуванчика

Взять 40 г вишни, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. картофельного крахмала, 200 мл воды, 10 г цветков одуванчика.

Вишню перебрать, удалить плодоножки и косточки. Ягоды протереть. Сок отжать и процедить. Мезгу залить горячей водой, проварить при слабом кипении 10–15 минут и процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения; помешивая, влить тонкой струйкой подготовленный крахмал, довести до кипения и добавить вишневый сок. Кисель разлить в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, посыпать желтыми лепестками одуванчика и охладить.

Кисель с девясилом

Взять 8 г сушеных корней девясила, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. Картофельного крахмала, 200 мл воды.

Подготовленные сушеные корни девясила залить горячей водой, нагреть до кипения и варить до мягкости. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, ввести подготовленный крахмал и вновь довести до кипения, охладить.

Кисель из ежевики

Взять 20 г ежевики, 1,5 ст. л. сахара, 1 ст. л. картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 200 мл воды.

Подготовленную ежевику протереть, полученный сок с мякотью слить и поставить на холод. Оставшуюся от ягод мезгу залить горячей водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения и процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения; помешивая, влить тонкой струйкой крахмал, еще раз довести до кипения и добавить сок с мякотью, охладить.

Кисель из земляники

Взять 25 г земляники, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. картофельного крахмала, 200 мл воды, 0,2 г лимонной кислоты.

Подготовленную землянику протереть через сито. Полученное пюре поставить на холод. Мезгу залить горячей водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения и процедить. В отвар положить сахар, довести до кипения, помешивая, влить подготовленный крахмал, вновь довести до кипения и добавить отжатый сок, охладить.

Глава 5. Рефлексотерапия при заболеваниях, связанных с отложениями солей

Рефлексотерапия при подагре и мочекаменной болезни

1 точка. Расположена выше верхнего края наружной лодыжки на расстояние, равное четырем длинам второй фаланги среднего пальца руки.

2 точка. Расположена между наружной лодыжкой и ахилловым сухожилием.

3 точка . Расположена на наиболее широком участке впадины между костями свода стопы на уровне II и III пальцев.

4 точка . Расположена в самом узком месте между первой и второй плюсневными костями, в углу, образованном этими костями.

5 точка. Расположена во впадине между внутренней лодыжкой и ахилловым сухожилием.

6 точка. Расположена на середине расстояния между основаниями большого и указательного пальцев. Наиболее мощная точка, обладающая широким спектром анальгетического воздействия.

7 точка. Расположена на тыльной поверхности руки, на 2 цуня выше лучезапястной складки, между лучевой и локтевой костями.

8 точка. Расположена между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти (на передней средней линии руки) на 5 цуней выше запястной складки.

Заболелания печени и желчного пузыря

1 точка. Расположена в наружном углу локтевой складки.

2 точка. Расположена ниже нижнего края коленной чашечки на расстоянии, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

3 точка. Расположена на ниже центра коленной чашечки на расстоянии, равном семи длинам второй фаланги среднего пальца правой руки и кнаружи от средней линии голени на расстоянии, равном половине ширины среднего пальца правой руки.

4 точка. Расположена на средней подмышечной линии в VI межреберье.

5 точка. Расположена во впадине под нижним краем скуловой кости по вертикали от наружного угла глаза.

6 точка. Расположена между задним краем височно-челюстного сочленения и передним краем уха.

7 точка. Расположена выше пупка на расстояние, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца правой руки, и кнаружи от средней линии живота на расстояние, равное четырем длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

8 точка. Расположена на складке между большим и указательным пальцами обеих рук.

9 точка. Расположена в углублении на внутреннем конце подколенной складки.

10 точка. Расположена у нижнего края свободного конца XI ребра.

11 точка. Расположена в VI межреберье на уровне подмышки.

Радикулит

Поражение шейного и грудного отделов позвоночника

1 точка. Расположена у наружного края предплечья выше запястья на расстояние, равное полутора длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

2 точка. Расположена на середине расстояния между основаниями большого и указательного пальцев. Наиболее мощная точка, обладающая широким спектром анальгетического воздействия.

3 точка. Расположена в наружном углу локтевой складки.

4 точка. Расположена у основания мизинца с наружной стороны.

5 точка. Расположена на локтевой стороне кисти во впадине между пятой пястной костью и запястьем.

6 точка. Расположена по срединной линии, на границе волосистой части головы.

7 точка. Расположена кнаружи от нижнего края остистого отростка I грудного позвонка на расстояние, равное полутора длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

8 точка. Расположена кнаружи от промежутка между остистыми отростками II и III грудного позвонков на расстояние, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца правой руки (у внутреннего края лопатки).

9 точка. Расположена кнаружи от промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков на расстояние, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

10 точка. Расположена во впадине, находящейся в середине запястной складки, в области лучезапястного сустава, между проходящими здесь сухожилиями мышц.

11 точка. Расположена на тыльной поверхности руки, выше лучезапястной складки на расстояние, равное двум длинам второй фаланги среднего пальца правой руки, между лучевой и локтевой костями.

12 точка. Расположена на тыльной поверхности предплечья выше запястной складки на расстояние, равное четырем длинам второй фаланги среднего пальца правой руки, между лучевой и локтевой костями.

13 точка. Расположена во впадине между сосцевидным отростком височной кости и углом нижней челюсти.

14 точка. Расположена напереди от верхнего края ушной раковины на расстояние, равное одной длине второй фаланги среднего пальца правой

руки.

15 точка. Расположена под затылочной костью, в ямке около наружного края трапецевидной мышцы.

16 точка. Расположена выше предыдущей точки на расстояние, равное полутора длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

17 точка. Расположена по средней линии спины между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков.

18 точка. Расположена по средней линии головы на середине линии, соединяющей верхушки ушных раковин.

19 точка. Расположена по средней линии головы, во впадине под затылочным бугром, выше границы волосистой части на расстояние, равное одной длине второй фаланги среднего пальца правой руки, между затылочной костью и I шейным позвонком.

20 точка. Расположена на верхнем крае затылочного бугра, выше 19-й точки на расстояние, равное полутора длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

Поражение пояснично-крестцового отдела позвоночника

1 точка. Расположена на внутренней поверхности стопы сзади и книзу от основания I пальца ноги.

2 точка. Расположена кнаружи от нижнего края остистого отростка I поясничного позвонка на расстояние? равное полутора длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

3 точка. Расположена кнаружи от нижнего края остистого отростка II поясничного позвонка на расстояние, равное полутора длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

4 точка. Расположена кнаружи от нижнего края остистого отростка VI поясничного позвонка на расстояние, равное полутора длинам второй фаланги среднего пальца правой руки.

5 точка. Расположена на уровне первого заднего отверстия крестцовой кости.

6 точка. Расположена над вторым задним отверстием крестцовой кости.

7 точка. Расположена над третьим задним отверстием крестцовой кости.

8 точка. Расположена над четвертым задним отверстием крестцовой кости.

9 точка. Расположена в центре ягодичной складки.

10 точка. Расположена ниже ягодичной складки на середине задней поверхности бедра на расстояние, равное шести длинам второй фаланги

среднего пальца правой руки.

11 точка. Расположена в центре подколенной ямки, кнаружи от подколенной артерии.

12 точка. Расположена кнаружи от срединной линии спины на расстояние, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца правой руки, на уровне четвертого заднего отверстия крестцовой кости.

13 точка. Расположена между наружной лодыжкой и ахилловым сухожилием.

14 точка . Расположена под наружной лодыжкой у нижнего края выступа пяточной кости.

15 точка. Расположена на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы книзу и кпереди от основания V плюсневой кости.

16 точка. Расположена на 3 мм кнаружи от корня ногтя V пальца стопы.

17 точка. Расположена на наружной поверхности бедра, выше верхнего края коленной чашечки на расстояние, равное семи длинам второй фаланги среднего пальца правой руки, у наружного края широкой мышцы бедра.

18 точка . Расположена под остистым отростком III грудного звонка.

19 точка. Расположена на сочленении крестца и копчика по средней линии спины.

20 точка. Расположена по средней линии спины между остистыми отростками II и III поясничных позвонков.

Рекомендую использовать точечный массаж в комбинации с другими методами массажа, фитотерапией и другими нетрадиционными методами лечения. В зависимости от метода воздействия на точку эффект от массажа может быть возбуждающим или успокаивающим. Техника «успокаивающего массажа»: в течение 2 секунд находите одну из указанных точек, затем в течение 6 секунд производите круговые движения по часовой стрелке, углубляясь, надавливая на точку и постепенно усиливая давление. Затем удерживайте достигнутый уровень в течение 2 секунд, затем производите обратное движение, как бы вывинчивая палец против часовой стрелки, постепенно уменьшая силу давления. Выполняйте это обратное вращение в течение 5–6 секунд. Затем, не отрывая пальца от фиксируемой точки, цикл движений повторите (при воздействии в течение 1 минуты успокаивающим способом производите 4 входа и выхода, каждый по 15 секунд. Если надо воздействовать в течение 2 минут, делайте 8 входов-выходов). Техника «возбуждающего массажа»: в течение 2 секунд находите точку, затем в течение 4 с производите круговые движения по

часовой стрелке, «ввинчивая» палец в массируемую точку, а затем массирующий палец резко отрывайте от точки. Данное движение повторяйте 10 раз в одной точке, что составляет 60 секунд воздействия.

Глава 6. Классический массаж

Проведение классического массажа рекомендуется при холецистите на фоне желчно-каменной болезни. Противопоказан массаж при острых заболеваниях печени и желчного пузыря; воспалении брюшины (перитоните); обострении панкреатита.

Методика массажа

Пациента положить на жесткую кушетку на живот, голова пациента повернута влево. Начинать массаж с приемов поглаживания, растирания, разминания спины. При напряжении мышц между внутренним краем правой лопатки и позвоночником воздействовать на мышцы спины очень осторожно, но от процедуры к процедуре интенсивность воздействия увеличивать. Массажные приемы поколачивание и рубление производить нельзя. После этого пациент переворачивается на спину. Массировать переднюю поверхность грудной клетки справа, особенно подложечную область, уделять особое внимание краю правой реберной дуги, далее производить поглаживания и сдавления прямых мышц живота, не надавливая сильно на брюшную стенку. Массировать живот с использованием плоскостного поглаживания, затем массаж печени – снизу вверх до правой реберной дуги, нежно, затем можно применить непрерывистую вибрацию, сотрясение, помассировать желчный пузырь – производить нежное поглаживание, ритмичные легкие надавливания. Массаж закончить поглаживанием живота и грудной клетки, дыхательными упражнениями, сотрясениями таза. Продолжительность процедуры 12–15 минут. Курс до 12 процедур, лучше через день.

Одним из основных методов лечения остеохондроза я считаю классический массаж. Под действием массажа происходит улучшение кровоснабжения пораженной области, что в свою очередь приводит к нормализации питания и снабжения кислородом. Эти процессы приводят к приостановлению или полному прекращению процесса отложения солей в позвоночнике.

Массаж при шейно-грудном остеохондрозе с явлениями радикулита и без них Массаж следует производить после стихания острого воспалительного процесса.

Методика массажа

Пациент положить на твердую кушетку на живот, затем на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Производить поглаживание, растирание,

разминание трапецевидной и широчайшей мышц спины. Затем проводить глубокое растирание и поперечное разминание верхних краев трапецевидных мышц, задней поверхности шеи и затылка. Следующим этапом массировать околопозвоночные зоны грудного и шейного отделов позвоночника с использованием плоскостного поглаживания, кругового растирания кончиками пальцев, штрихования, пиления, продольного разминания, сдвигания. Затем проводить массаж лопаток и окололопаточных областей с использованием растирания кончиками пальцев наружного, внутреннего края и угла лопатки, сдвигания лопатки. После массажа лопаточной зоны рекомендую произвести массаж груди с использованием следующих приемов: поглаживания и растирания межреберных промежутков по направлению от грудины к позвоночнику; поглаживание, растирание и разминание больших грудных мышц; сдавление и растяжение грудной клетки. В конце процедуры производится массаж болевых точек и зон с использованием таких приемов, как поглаживание, растирание, пунктирование и непрерывистая вибрация. Закончить процедуру дыхательными упражнениями. Продолжительность процедуры 15–20 минут. Курс лечения 12 процедур через день.

Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе с явлениями радикулита и без них

При этой форме заболевания массаж также производится после стихания воспалительного процесса. Положение пациента – лежа на спине на твердой кушетке. В первую очередь производится массаж околопозвоночных зон в области верхних крестцовых, поясничных и нижних грудных позвонков с использованием таких приемов, как плоскостное поглаживание, полукружное растирание кончиками пальцев, растирание локтевым краем кисти, пиление, продольное разминание. Далее производить поглаживание и растирание нижних краев грудной клетки. Следующим этапом идет массаж тазовой области с использованием приемов поглаживания, растирания, сдвигания в области поясницы и крестца, непрерывистой вибрации в области крестца, поглаживание и растирание гребней подвздошных костей. Для массажа ягодичных мышц применяются поглаживание, растирание, разминание, непрерывистая вибрация, похлопывание, рубление. Массаж тазовой области заканчивается сотрясением таза. После всех этих манипуляций организм пациента готов к воздействию на болевые точки. Массаж болевых точек производится с использованием следующих приемов: поглаживание, глубокое растирание, непрерывистая вибрация, пунктирование, поколачивание. Затем с целью расслабления производится поглаживание поясницы и ягодичной области

широкими штрихами. Заканчивается процедура активными и пассивными движениями в суставах нижних конечностей. Продолжительность процедуры 15–20 минут. Курс лечения 12 процедур через день.

Массаж при артрозах Техника массажа зависит от того, какие суставы вовлечены в патологический процесс.

Методика массажа

Больной лежит на животе (при поражении суставов нижних конечностей) или сидит на стуле спиной к массажисту (при поражении суставов верхних конечностей). Начинать массаж я рекомендую с воздействия на зоны позвоночника, через которые проходят нервы, идущие к пораженным суставам. При заболевании суставов верхних конечностей это шейно-грудные околопозвоночные зоны, при заболевании суставов нижних конечностей – пояснично-крестцовые околопозвоночные зоны. Использовать нужно такие приемы массажа, как поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Для нормализации тонуса мышц, расположенных в непосредственной близости к пораженному суставу, следующим этапом производят их массаж. Сначала массируют мышцы, расположенные выше больного сустава. При заболевании локтевого сустава сначала надо массировать мышца плеча, при поражении тазобедренного сустава – ягодичные мышцы, при заболеваниях голеностопного сустава – мышцы голени. Применяются такие приемы, как плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное поглаживание, гребнеобразное растирание, продольное и поперечное разминание, растяжение, сжатие, валяние, прерывистая и непрерывная вибрация, стегание, рубление. Затем аналогичным образом массируют мышцы, расположенные ниже больного сустава: при заболевании локтевого сустава – это мышцы предплечья, при заболевании тазобедренного сустава – мышцы бедра, при заболевании коленного сустава – мышцы голени. Затем массируют симметричный здоровый сустав. Следующим этапом массируют больной сустав. Рекомендуется использовать приемы поглаживание и растирание. Нежно массируют поверхность сустава и рядом расположенную часть конечности. Заканчивают массаж больного сустава легкой непрерывистой вибрацией пальцами или ладонью. В конце процедуры производят активные и пассивные движения в больном суставе. Продолжительность процедуры – 15 минут. На курс лечения 12 процедур через день.

В своих предыдущих книгах я приводила описание основных приемов классического массажа. Но так как у вас может не быть под рукой одной из этих книг, для вашего удобства я еще раз объясню, как выполняются

основные массажные приемы.

Поглаживание – это массажный прием, при котором массирующая рука скользит по коже с различной степенью надавливания. Важно следить, чтобы кожа не сдвигалась в складки. При плоскостном поверхностном поглаживании кисть руки с выпрямленными и сомкнутыми пальцами производит движения в различных направлениях: продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно. Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с помощью второй ладони, которая надавливает на массирующую руку. При обхватывающем поглаживании кисть и пальцы складывают в форме желоба таким образом, чтобы большой палец был максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам кисти. Массажист кистью обхватывает массируемую поверхность и выполняет непрерывные или прерывистые движения. Щипцеобразное поглаживание выполняется большим и указательным пальцами, сложенными в виде щипцов. Для граблеобразного поглаживания пальца массирующей руки расставляют в виде зубьев грабель. Гребнеобразное поглаживание выполняется костяшками основных фаланг согнутых в кулак пальцев кисти. Прием глажение выполняется тыльными поверхностями пальцев кисти. С приемов поглаживания начинают процедуру массажа и ей же заканчивают. Приемы поглаживания производятся только по направлению к ближайшим лимфатическим узлам (к шее, подмышечной впадине, к паховым складкам). Поглаживание производится медленно, ритмично, плавно. Недопустимы сильное давление на массируемую поверхность и сдавливание кожи пациента, так как это вызывает неприятные ощущения и снижает эффективность массажа.

Следующим массажным приемом является растирание – прием, при котором массирующая рука смещает кожу, сдвигая и растягивая ее в различных направлениях. Прямолинейное растирание выполняется кончиками одного или нескольких пальцев. При круговом растирании производят круговое смещение кожи кончиками пальцев. Спиралевидное растирание выполняют основанием ладони или наружным краем согнутой в кулак кисти. Штрихование производится подушечками указательного и среднего пальцев, выпрямленных и максимально разогнутых. При строгании кисти обеих рук устанавливают рядом друг с другом и с помощью движений, напоминающих строгание, сдвигают и растягивают кожу. Прием пиление осуществляется наружным краем одной или обеих кистей. При пилении руки устанавливают ладонными поверхностями навстречу друг другу на расстоянии 2 см так, чтобы между ладонями

образовался валик кожи, и производят ими пилящие движения в противоположных направлениях. Пересекание аналогично пилению, но производится противоположными поверхностями кистей. Приемы растирания производятся в любом направлении. Их не выполняют на участках с поврежденной кожей (где имеются ранки, ожоги, гнойнички), продолжительность приема – не более 10 секунд.

Прием разминания состоит из 3 компонентов. Первый – захват массируемой области. Второй – сжатие массируемой области. Третий – непосредственно разминание. По своему эффекту разминание приближается к гимнастике. Существует несколько вариантов разминания. Продольное разминание проводится вдоль мышечного волокна. При этом пальцы выпрямляют и располагают на мышце так, чтобы большой палец был противопоставлен остальным пальцам кисти руки. Затем массируемую мышцу сжимают, приближая пальцы друг к другу, начинают ее разминать, постепенно передвигаясь по массируемой области. При выполнении поперечного разминания массажист устанавливает кисти поперек мышечного волокна. При валянии ладони массажиста обхватывают массируемую мышцу с обеих сторон и выполняют поочередные движения в противоположных направлениях. Пальцы рук выпрямлены, кисти расположены параллельно друг другу.

При сдвигании производят смещение массируемой мышцы относительно тканей расположенных глубже нее. Надавливание выполняют пальцем, кулаком или основанием ладони. Щипцеобразное разминание напоминает обычное пощипывание (кожа захватывается и оттягивается). Разминание ни в коем случае не должно вызывать болезненные ощущения у пациента. Сила приема должна быть минимальной во время первых процедур и постепенно увеличиваться по мере увеличения продолжительности курса. Массируемые мышцы должны быть максимально расслаблены.

При выполнении приема вибрации рука массажиста передает телу колебательные движения. Непрерывистая вибрация выполняется кончиками одного или нескольких пальцев, одной или обеими кистями, основанием ладони, кулаком. Прерывистая вибрация представляет собой нанесение последовательных ударов кончиками пальцев, ребром ладони, тыльной поверхностью пальцев, сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной рукой или двумя руками попеременно. Прием сотрясение выполняется отдельными пальцами или кистями рук. Движения напоминают просеивание муки через сито. При встряхивании фиксируют конечность в области сустава (голеностопного или лучезапястного) и

встряхивают ее. Прием рубление выполняется ребрами кистей, ладони при этом расположены на расстоянии 3 см между собой. Движения производятся вдоль мышц быстро и ритмично. Похлопывание – самый легкий прием, выполняется ладонью одной или обеих кистей. Продолжительность вибрации не должна превышать 10 секунд. Нельзя производить рубление и поколачивание в области почек, сердца, в подмышечной и паховых областях. Приемы должны выполняться на максимально расслабленных мышцах. Применение не должно вызывать болевых ощущений у пациента.

Глава 7. Средства лечения заболеваний, связанных с отложением солей

Гомеопатическое лечение заболеваний, связанных с отложением солей

Это еще один метод, который можно добавить в комплексное лечение рассматриваемых в нашей книге заболеваний. Гомеопатические препараты безвредны, к тому же отсутствуют противопоказания к их назначению.

Мочекаменная болезнь, подагра, хронический пиелонефрит: *Берберис, Ляхезис, Ликопедиум, Белладонна, Нукс вомика*.

Желчно-каменная болезнь: *Ляхезис, Кардуус марианус*.

При желчно-каменной болезни с признаками активного холецистита: *Арсеникум албум, Берберис, Бриония, Гидрастис, Кардуус марианус, Ляхезис, Меркуриус солубидис, Меркуриус цианатус, Нукс вомика, Подофиллум, Пулсатилла, Хелидониум*.

Радикулит: *Аконитум, Аммиум карбоникум, Апис, арника, Бриония, Гнафалиум полицефалум, Ирис, Калиум иодатум, Колоцинтис, Меркуриус солубилис, Нукс вомика, Пулсатилла, Рус, Сепиа*.

Остеохондроз: *Остеохель, Цель-Т, Спаскупрель, Траумель С, Калькохель, Кальциум фосфорикум*.

Радикулит с признаками поражения седалищного нерва – *А конитум, Аммиум карбоникум, Апис, Арника, Бриония, Ирис, Гнафалиум Полицефалум, Калиум иодатум, Колонцитис, Меркуриус солубилис, Нукс вомика, Пулсатилла, Сепиа, Цимицифуга, Циннабарис*.

Лечение продуктами пчеловодства

С древних времен в лечении различных заболеваний люди использовали продукты пчеловодства. Мед, прополис, пчелиное молочко, воск являются непревзойденными природными лекарственными веществами. Они содержат массу питательных веществ, в том числе белки, витамины, минеральные вещества, нормализуют работу всех органов и систем организма, в том числе и солевой обмен.

В лечении заболеваний почек наиболее часто применяется прополис. Прополис оказывает антибактериальное, обезболивающее, противовоспалительное действие, ускоряют рассасывание камней в мочевыводящих путях. Я рекомендую принимать спиртовой раствор прополиса по 20 капель 3 раза в день за 1,5 часа до еды в течение 20 дней, добавляя их в стакан воды или молока.

При осложнении мочекаменной болезни или подагры пиелонефритом применяют чай из цветов алтея с медом: 1 ч. л. цветков алтея на 1 стакан кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить, добавить 1 ч. л. меда. Принимать по 1 ст. л. несколько раз в день.

Кроме того, при подагре и мочекаменной болезни полезен следующий рецепт: на 1 стакан отвара шиповника добавляется 1 ст. л. меда. Принимать по 1 стакану 2 раза в день в течение длительного времени.

При желчно-каменной болезни я рекомендую использовать следующий рецепт: смешать стакан липового меда и стакан сока черной редьки, принимать 3 раза в день по 100 мл. Пить длительное время. Смесь при регулярном употреблении предупреждает образование камней в желчном пузыре и облегчает рассасывание уже имеющихся камней.

Лечение лечебными грязями

Еще одним несложным методом лечения заболеваний, связанных с отложением солей, является лечение лечебными грязями. В наше время эти вещества можно купить в любой аптеке. Я хочу привести несколько рецептов для лечения остеохондроза, артрозов и почечно-каменной болезни при помощи грязей и глины.

1. Взять 50 г лечебной глины, развести ее в 100 мл прохладной воды, пока не получится полужидкая каша. Взять на ладонь небольшое количество глины и втирать ее в больные суставы или позвоночник до появления ощущения тепла. Затем оставить глину на 30 минут, после чего смыть ее прохладной водой. На курс 10–15 процедур через день.

2. Взять 40 г лечебной грязи, 40 мл жидкого меда, перемешать и равномерно нанести на полоску хлопчатобумажной ткани. Ткань наложить на больной участок и оставить на 3 часа, затем ткань убрать, а смесь смыть теплой водой. На курс 10 процедур, процедуры проводить 1 раз в 3 дня.

3. Взять 30 г грязи, 10 мл отвара крапивных листьев, все перемешать и нанести ровным слоем на полоску хлопчатобумажной ткани. Ткань разместить на больном суставе или позвоночнике и составить на 3 часа, затем смыть грязь теплой водой. На курс 10 процедур через 2 дня.

4. Взять 30 г лечебной грязи, 100 г мелко натертой капусты, все перемешать, нанести на полоску хлопчатобумажной ткани, ткань разместить на больном суставе или позвоночнике, оставить на 3 часа, затем смыть теплой водой. На курс 10 ежедневных процедур.

5. Взять 50 г лечебной грязи, 4 измельченных листьев подорожника, все перемешать, нанести на полоску хлопчатобумажной ткани ровным слоем, ткань разместить на больном суставе или позвоночнике, оставить на 3 часа, затем ткань убрать, смесь смыть теплой водой. На курс 7–8 ежедневных процедур.

6. Взять 200 г целебной грязи и 200 мл молока (можно козьего или простокваши), все перемешать, полученную смесь нанести на полоску хлопчатобумажной ткани и разместить на больном ставе или позвоночнике, оставить на 3 часа, смыть теплой водой. На курс 10 процедур через день.

7. Взять 150 г целебной грязи, разминать в руках до тех пор, пока грязь не станет теплой и мягкой, размазать грязь на коже в области больного сустава, накрыть целлофановой пленкой и махровым полотенцем,

оставить на 4 часа, затем смыть теплой водой. На курс 8 ежедневных процедур.

8. Взять 50 г целебной грязи, горсть листьев мяты. Листья измельчить, перемешать с грязью (грязь предварительно размять до мягкого состояния), натереть больной сустав или позвоночник, оставить на 3 часа, затем смыть прохладной водой. На курс 5 еженедельных процедур.

9. Взять 60 г лечебной грязи и 2 ст. л. оливкового или соевого масла, перемешать, нанести на больной сустав или позвоночник, накрыть целлофановой пленкой и махровым полотенцем, оставить на 5 часов, затем смыть теплой водой. На курс 10 процедур, через день.

10. Взять 60 г целебной грязи, сок 1 лимона, перемешать, натереть больной сустав или позвоночник, оставить на 1 час, затем смыть теплой водой. На курс 10 ежедневных процедур.

Соколечение

При заболеваниях, связанных с отложением солей, рекомендуется составлять комбинированные овощные соки и пить их хотя бы по 1 стакану в день. Овощные соки богаты витаминами, минералами, клетчаткой, пектиновыми волокнами. Они нормализуют работу пищеварительной, мочевыделительной системы, обмен веществ, в том числе водно-солевой обмен. Единственным условием при соколечении является употребление только свежевыжатых соков.

Лечение соками при заболеваниях почек

Рецепт № 1. 11 частей сока моркови, по 3 части сока свеклы и огурца. В сутки надо выпивать 500 мл сока, начиная с 1 стакана и постепенно увеличивая дозировку.

Рецепт № 2 . 10 частей сока моркови, 6 частей сока шпината. На сутки 600 мл.

Рецепт № 3. 9 частей сока моркови, 5 частей сока сельдерея, 2 части сока петрушки. На сутки 500 мл.

Рецепт № 4. 12 частей сока моркови, 4 части сока петрушки. На сутки 450 мл.

Лечение соками при желчно-каменной болезни

При желчно-каменной болезни я рекомендую принимать следующие смеси соков.

Рецепт № 1. 10 частей сока моркови и 6 частей сока шпината.

Рецепт № 2. 10 частей сока моркови, по 3 части сока свеклы и шпината. В сутки рекомендую принимать 500 мл, достигая этого количества постепенно, начиная с 1 стакана в день.

Гирудотерапия

Лечение пиявками – один из древнейших методов лечения различных заболеваний. Вещество, которое выделяется слюнными железами пиявки при укусе, нормализует работу всех органов и систем организма, способствует ускорению рассасывания камней в желчном пузыре и почках, устранению солевых отложений в позвоночнике и суставах. Способ применения пиявок: очистите намеченный участок кожи, поднесите к нему сосуд с пиявками и пинцетом с тампоном, смоченным в горячей воде, направьте пиявку к выбранной точке. Волнообразные движения тела пиявки укажут, что она присосалась. Насосавшись крови, пиявка самостоятельно отпадает. Нельзя отрывать присосавшуюся пиявку, так как при этом в теле остаются ее челюсти. На ранку наложите стерильную повязку с большим количеством ваты. Ранки от укусов пиявки могут кровоточить в течение суток. Через сутки повязку снимите, ранку обработайте спиртовым раствором йода или перекисью водорода и наложите чистую повязку. Я перечислю ряд точек на теле, на которые устанавливают пиявки при различных заболеваниях почек, желчного пузыря, суставов и позвоночника.

При подагре и мочекаменной болезни используются преимущественно точки поясничной области:

- 1) точки по средней линии спины на уровне II или III поясничного позвонков;
- 2) точки на 2 поперечных пальца вправо и влево от предыдущей точки;
- 3) точки на 4 поперечных пальца вправо и влево от первой точки;
- 4) точки на 6 поперечных пальцев вправо и влево от первой точки;
- 5) точки в области соединения крестца и копчика;
- 6) точка на 3 поперечных пальца ниже пупка;
- 7) точка в области печени на вершине мечевидного отростка (отросток расположен ниже грудины).

На процедуру используют до 3 пиявок одновременно. Курс лечения 10–12 процедур.

При радикулите пиявки рекомендую приставлять в следующих точках:

- 1) на точки наибольшей болезненности поясничной области;
- 2) точки в области крестца, точки на вершине копчика;
- 3) болезненные точки в ягодичной области;

4) точка под подъягодичной складкой на больной стороне.

На одну процедуру используется 5–6 пиявок. До уменьшения болей сеансы проводятся ежедневно (3–4 сеанса), затем – 1 раз в неделю. На курс – 10 процедур. Если отсутствует эффект после 3-го сеанса, дальнейшее лечение с помощью пиявок нужно прекратить.

Точки приставки пиявок при желчно-каменной болезни:

- 1) область над печенью в правом подреберье;
- 2) точка в VI межреберье справа на уровне сосковой линии;
- 3) точка на верхушке мечевидного отростка (под грудиной);
- 3) точка по средней линии спины между VIII и IX грудными позвонками;
- 4) точка по средней линии спины между IX и X позвонками;
- 5) точки на 2 поперечных пальца вправо и влево от точек 3 и 4;
- 6) точка в области верхушки копчика и над крестцом.

На процедуру использовать 5–6 пиявок. Во время лечения следует принимать продукты, богатые железом (кроме мяса): гранат, свеклу, яблоки, гематоген, цитрусовые. Процедуры проводить 2 раза в неделю. На курс 12 процедур.

Лечение с использованием сока лимона

Многие люди предпочитают добавлять в чай сок лимона. Но мало кто знает, что лимон является одним из мощнейших природных лекарственных средств. Лимонный сок отлично очищает сосуды от различных шлаков, в том числе и от атеросклеротических бляшек. Применение с лечебной целью лимонного сока не требует никаких усилий. Я рекомендую лишь исключить из рациона спиртное следующие продукты: мясо, яйца, грибы, фасоль, горох, бобы, какао, кофе, чай, шоколад. Эти ограничения необходимы для достижения быстрого и стабильного эффекта от лечения. Обязательно употребляйте сок свежих лимонов. Я отдаю предпочтение лимонам с тонкой кожей, так как они более сочные. Перед каждым приемом выжимайте сок из новых лимонов. Перед выжиманием неочищенный лимон разрежьте пополам в поперечном направлении и затем обе половинки поочередно выдавите с помощью рук или специальной соковыжималки. Пить сок из стакана необходимо через трубочку, чтобы не повредить зубам. После принятия сока рот ополосните раствором соды из расчета 1 ч. л. на 1 стакан воды, этим вы нейтрализуете лимонную кислоту. Сок пейте в чистом виде, без примесей воды, сахара, за 30 минут до приема пищи или через 1 час после еды.

Существует несколько схем применения лимонного сока, я в своей практике получила отличные результаты при использовании следующей схемы. В первый день вы принимаете сок 1 лимона; во 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й, 9-й дни – соответственно сок 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 лимонов; в 10-й, 11-й, 12-й дни – сок 18 лимонов ежедневно; в 13-й, 14-й, 15-й, 16-й, 17-й, 18-й, 19-й, 20-й дни – соответственно по 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 лимона; 21-й день – 1 лимон. В общей сумме за 21 день вы используете 200 лимонов.

Другая схема для исцеления. В 1-й день – сок 5 лимонов; во 2-й – 10 лимонов; в 3-й день – сок 15 лимонов; в 4-й день – сок 20 лимонов; в 5-й, 6-й, 7-й, 8-й дни – сок 25 лимонов ежедневно; в 9-й день – сок 20 лимонов; в 10-й день – сок 15 лимонов; в 11-й день – сок 10 лимонов; в 12-й день – сок 5 лимонов. Иногда одного курса оказывается недостаточно. В таком случае проведите дополнительный курс по следующей схеме. В 1-й день – сок 1 лимона; во 2-й день – сок 2 лимонов; в 3-й день – сок 2 лимонов; в 4-й день – сок 4 лимонов; в 5-й день – сок 5 лимонов; в 6-й день – сок 4 лимонов; в 7-й день – сок 3 лимонов; в 8-й день – сок 2 лимонов; в 9-й день

– сок 1 лимона.

Ароматерапия

Наиболее популярными методами ароматерапии является лечение с помощью аромаламп, ароматических свечей, радиаторов, натирания различных частей тела, массаж, использование мазей и кремов. Для приема внутрь годятся только чистые масла высокого качества, полученные методами дистилляции или отжима. Безопасная доза составляет 2–3 капли в день в смеси с красным вином, медовой водой, оливковым маслом или сахаром.

При подагре и мочекаменной болезни применяются следующие эфирные масла: ангелики, эвкалипта, можжевельника, наули, мирта, мелалеуки, ладана, кедра атласского, санталума белого, бергамота.

При остеохондрозе я рекомендую применение масла стиракса бензойного, черного перца, эвкалипта, чеснока, герани, имбиря, можжевельника, лимона, мандарина, розмарина, шалфея мускатного, тимьяна.

Лечение заболеваний суставов и остеохондроза с помощью бани

Банные процедуры способствуют выведению из организма продуктов обмена веществ, шлаков, устраняют мышечные спазмы, восстанавливают эластичность мышц и связок, нормализуют обмен веществ, препятствуют накоплению солей в полости суставов, улучшают кровообращение в различных органах и тканях организма, заживление, стимулируют иммунную систему, оказывают противовоспалительное действие. Люди давно знают об этих и многих других полезных свойствах бани и используют эти свойства для возвращения и сохранения здоровья. Одним из самых распространенных недугов, которые поддаются лечению с помощью банных процедур, являются артрозы и остеохондроз. Ниже я приведу несколько оздоровительных рецептов.

1. Массаж с медвежьим жиром. После того как вы хорошо прогрелись в сауне, я рекомендую нанести на больной сустав или позвоночник небольшое количество медвежьего жира и хорошо помассировать сустав или позвоночник (применяется в основном массажный прием растирание, реже – разминание). Затем обернуть тело или больную конечность махровым полотенцем подходящего размера и полежать на нижней полке в сауне в течение 10–15 минут, после чего смыть жир с кожи. На курс я рекомендую 10–12 ежедневных процедур (или хотя бы через день). Вместо медвежьего жира можно использовать барсучий.

2. 3 ст. л. березовых почек залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в темном месте в течение 4 дней. В сауне нагреть настой до температуры 50 °С, затем разместить почки ровным слоем между двумя слоями марли, полученный компресс положить на больной сустав или позвоночник и оставить на 30 минут. Во время приема процедуры больной должен лежать на нижней полке в сауне.

3. Процедура с использованием шерстяного (лучше собачьего) пояса. Перед посещением сауны обернуть поясницу или больной сустав сначала льняной тканью, а затем поясом, связанным из шерсти собаки (такие пояса можно связать самому, а можно купить в специализированном магазине). Находиться в сауне надо до тех пор, пока остается ощущение комфорта. Проводить это обертывание я рекомендую при каждом посещении сауны. Эффект не замедлит себя ждать при повторении этой процедуры хотя бы 1

раз в неделю.

Лечение с применением молока и молочных продуктов

Заболевания, связанные с отложением камней, некоторые целители рекомендуют лечить с использованием молочных продуктов. Я хочу рассказать вам о некоторых способах их применения.

При камнях в желчном пузыре используются следующие рецепты:

- 1) 200 мл горячего молока перемешать с 200 мл свежесвыжатого морковного сока, принимать натощак в утренние часы в течение месяца, затем повторить курс лечения после недельного перерыва;
- 2) 100 мл горячего молока перемешать с 100 мл горячей воды и 3 ст. л. сока лесной земляники, принимать за 2 часа до обеда.

Для ускорения выведения камней из почек и мочевыводящих путей я рекомендую следующие способы.

1. Настой листьев почечного чая на молоке. Взять 2 ст. л. листьев почечного чая, залить их 200 мл горячего молока, настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 50 минут, процедить, остудить до комнатной температуры. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 8—10 дней.

2. Перемешать 200 мл молока и 2 ст. л. свежесвыжатого морковного сока. Принимать в свежем виде 2 раза в день по 1 стакану за 30 минут до еды.

3. Перемешать 100 мл молока и 2 ст. л. свежесвыжатого капустного сока. Принимать по 1 ст. л. в теплом виде 5 раз в день.

4. Варить 5 ст. л. измельченной травы хвоща полевого в 500 мл кипящего молока в течение 10 минут при постоянном помешивании, затем остудить до комнатной температуры, затем снова довести до кипения и снова остудить. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

5. Перемешать 200 мл горячего молока с 3 ст. л. лимонного сока. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

6. В 1 л кипящего молока варить 2 мелко нарезанные луковички в течение 10 минут, процедить, остудить. Принимать по 250 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

7. Перемешать 100 мл горячего молока и 1 ст. л. измельченного фундука, остудить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2 часа после еды.

8. 0,5 л молока потомить в духовом шкафу, снять пенку, добавить 0,25 стакана белого сухого вина и 70 г сливочного масла (но не маргарина), перемешать и поставить на медленный огонь, довести до кипения и снять с огня. Полученную смесь втирать в больные суставы 1 раз в день.

Есть ряд рецептов, рекомендуемых специалистами при заболеваниях суставов.

1. 100 г спелой вишни освободить от косточек, измельчить, залить 100 мл горячего молока. Принимать по 1 порции такой смеси 2 раза в день при артрозах, подагре.

2. Вишневый сок и молоко по 100 мл перемешать, добавить 2 ч. л. липового меда. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за 1 час до еды.

3. Сок рябины, молоко – по 50 мл перемешать, добавить 1 ст. л. липового меда. Принимать по 1 порции 3 раза в день через 2 часа после еды.

4. Перемешать 100 г густой сметаны, 50 г сухой горчицы в порошке и 20 г крупной соли. Полученную смесь втирать на ночь в больной сустав и укутывать его шерстяной тканью. На курс 10 процедур.

В заключение хочу привести два примера из моей практики, когда сочетание нескольких методов лечения помогло моим пациентам почувствовать себя лучше. Ко мне обратился пациент П., 40 лет, с диагнозом «подагра». Ему было рекомендовано сочетание следующих методов лечения: отвар из травы душицы, плодов можжевельника, травы фиалки, травы чабреца, побегов багульника в чередовании с настоем травы зверобоя в течение 2 месяцев; рефлексотерапия; лечение овощными соками; ароматерапия с применением масел эвкалипта и можжевельника; лечение смесью из молока и мякоти вишни. Лечение проводилось курсами в течение полугода в сочетании с диетой (исключение мясных продуктов, кофе, какао, шоколада). Результат: исчезновение болей в суставах, нормализация показателей крови и мочи, улучшение общего самочувствия, прекращение рецидивов пиелонефрита. Также хорошо помню пациентку Р., 40 лет, которая обратилась ко мне с диагнозом «мочекаменная болезнь». Этой пациентке проводилось следующее лечение: настой плодов фенхеля, травы мелиссы, семян льна, корня аира, листьев почечного чая, цветков бузины, травы зверобоя, травы спорыша, листьев толокнянки в сочетании с настоем травы хвоща; Берберис; применение спиртовой настойки прополиса с соком черной редьки; ароматерапия с использованием масла бергамота; лечение пиявками. Терапия проводилась в течение года. Был достигнут выраженный эффект: по результатам УЗИ размеры камней уменьшились, практически прекратились приступы почечной колики,

улучшилось общее состояние больной. Лечение продолжается.

Заключение

Вот и закончилась последняя глава моей очередной книги. Дочитав ее до конца, вы познакомились с целым рядом методик нетрадиционной медицины. Благодаря первой главе, в которой описаны основные проявления заболеваний, связанных с отложением солей, вы можете поставить себе предварительный диагноз и самостоятельно подобрать несколько рецептов, которые помогут вам вернуть здоровье. Однако это не означает, что вы не должны обращаться к врачу, если у вас появились какие-то жалобы. Врач профессионально обследует вас, проведет ряд исследований, которые помогут уточнить характер вашего заболевания, даст рекомендации по методам лечения. Я советую перед началом процедур посоветоваться с вашим лечащим врачом. Нетрадиционная медицина не дает мгновенных результатов, эффект будет достигнут, но нужно запастись терпением. И обязательно верьте, что добьетесь положительных результатов. Удачи вам!