

Алевтина Корзунова

# Стресс и золотой ус



## Annotation

В нашей жизни мы порой начинаем задумываться о своем здоровье только тогда, когда чувствуем какие-либо нарушения, происходящие в организме. Но важно помнить, что именно от того, как мы себя ощущаем, зависит и наша работоспособность и настроение. Для поддержания хорошего самочувствия нам могут помочь лекарственные растения. Одним из растений, способным оказывать комплексный эффект на весь организм является золотой ус, о котором пойдет речь в этой книге. Применяя простые и доступные рецепты, вы сможете улучшить свое здоровье.

---

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

# Алевтина Корзунова

## Стресс и золотой ус

### Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! В этой книге я вновь хочу обратиться к собранному по крупицам наследию наших предков, передавших нам свой бесценный опыт по использованию даров природы в самых гуманных целях – оздоровления, профилактики заболеваний и поддержания крепкого здоровья. Многие в жизни являются для нас важным, кажется значительным и необходимым: любовь, карьера, финансовое благополучие. Перечислить все, наверное, невозможно. Но все это становится второстепенным, если организм дает сбой, и проблемы со здоровьем выходят на первый план. Окружающий мир теряет свои краски и воспринимается через призму болезни. То, что являлось источником радости, часто становится раздражающим фактором. И мы, с удивлением открывая для себя новые, порой неприглядные, стороны своего сознания, понимаем незначительность бывших приоритетов. Восстановление здоровья и возвращение к прежнему образу жизни – процесс трудоемкий, требующий массу сил и времени, поэтому лучше всего не подвергать себя риску, вовремя обращать внимание на те или иные настораживающие симптомы и стараться предотвратить болезнь до ее развития, принимая ряд профилактических мер. Сюда входит и правильное питание, и отказ от вредных привычек, и закаливающие процедуры, и все то, что вы считаете для себя и своего организма приемлемым и полезным. Хочется верить, что мои сборники народных рецептов, предназначенных как для лечения, так и для профилактики различных заболеваний, помогут вам обрести и сохранить то, без чего жизнь становится неполноценной: здоровье.

Выпустив серию книг о медицинском применении лекарственных растений, я осуществила свою, как мне кажется, первоочередную задачу – донесла до вас информацию об использовании тех или иных трав, для достижения максимального оздоровительного эффекта. И была приятно удивлена, когда стала получать отклики с благодарностью, с рецептами неизвестных мне методов народного лечения, с вопросами об особенностях и свойствах того или иного растения. Таким образом, я получила возможность вести с вами диалог и рассказывать в своих книгах о решении

наиболее важных для вас проблем, освещать то, что я, возможно, упустила в предыдущих изданиях. Хочу вас поблагодарить за интерес к моему творчеству и надеюсь на дальнейшее с вами общение.

В последние 20 лет происходит быстрое развитие фармакологии. В продаже появляется все больше новых лекарственных препаратов разнонаправленного действия. Часто даже врачи не успевают получить информацию о постоянно обновляющемся ассортименте лекарств и их производных. Но вместе с этим все больший и больший интерес вызывают старые народные методы лечения, что, казалось бы, удивительно в наш век технического прогресса. Однако если вдуматься в суть проблемы, то ясно прослеживается закономерность: во-первых, лечение химическими препаратами почти всегда сопровождается побочными явлениями, интоксикацией организма, либо аллергическими реакциями. Всё это не является характерным для лекарственных трав, при употреблении которых лишь в редких случаях возможна индивидуальная непереносимость некоторых из них. Что касается растений, содержащих разного рода токсины, то при согласованной с врачом индивидуальной дозировке, риск побочных явлений сводится к нулю. Во-вторых, химические препараты, как правило, имеют узконаправленное действие, то есть положительно воздействуют на один из органов или процессов. Лекарственное растение же, благодаря богатому химическому составу, может излечивать одновременно в большей или меньшей степени на несколько заболеваний. Для достижения максимального оздоровительного эффекта обычно применяют сборы, содержащие несколько взаимодополняющих и усиливающих действие друг друга компонентов. Однако не следует забывать, что лекарственные травы и производные из них – это все-таки лечебные препараты, требующие осторожного отношения и не применяемые без консультации врача. В этой книге мы снова поговорим о поистине чудодейственном растении – Золотом усе, приходящем нам на помощь в совсем, казалось бы, безнадежных ситуациях. Его можно использовать как самостоятельное средство лечения и, правильно дозируя, включать в составы сборов лекарственных трав.

# Глава 1 Каллизия душистая, или золотой ус

Каллизия душистая (лат. *Callisia*) принадлежит к семейству коммелиновых, насчитывающих несколько десятков видов растений. Растения этого семейства произрастают в основном в зонах с тропическим и субтропическим климатом – в Америке, Юго-восточной Азии и т. п. Родиной Золотого уса является Мексика. Несмотря на выращивание этого растения в домашних, можно сказать, в оранжерейных условиях, оно по своему химическому составу, а, следовательно, по спектру действия приравнивается к целому ряду дикорастущих лекарственных трав, проще говоря, может заменить целый сбор лекарственных трав. Естественно, для того, чтобы растение не утратило своих целебных свойств, за ним нужен тщательный уход.

Профессиональные цветоводы знают, что прежде чем выращивать какое-либо растение, необходимо собрать информацию о первоначальной среде обитания растений данного вида или рода, обратить внимание на особенности климата, предположительный состав почвы, интенсивность солнечного света. И постараться воссоздать аналогичный микроклимат в его будущем месте обитания. При недостатке натурального освещения для светолюбивых растений необходимо включать искусственное подсвечивание, оберегать свою оранжерею от сквозняков, учитывать влажность и чистоту воздуха, при необходимости также воссоздавать их искусственно. Каллизия душистая – умеренно светолюбивое растение, требующее света, но не любящее прямых солнечных лучей. Летом рекомендуется выносить растение в полутень на балкон или веранду. При недостатке света иммунитет растения ослабляется, появляется опасность возникновения различных заболеваний. В весенне-летний период растение нуждается в обильном поливе. Однако, под выражением «обильный полив» не подразумевается ежедневное заливание растения водой, следует учитывать, что избыток воды нарушает баланс физиологических процессов жизнедеятельности. Поэтому для каждого растения подбирается индивидуальная система полива, при которой учитываются такие факторы, как время года, место содержания (температура, освещенность, влажность помещения), размер горшка и материал из которого он изготовлен, состав почвы и используемые минеральные удобрения. Обычно поливать цветок

следует по мере высыхания почвы в горшке. Вода для полива должна быть комнатной температуры, большое значение придается также ее качеству. Самым лучшим вариантом является вода, пропущенная через специальный фильтр, но не все имеют возможность очищать ее таким способом, поэтому можно использовать водопроводную, отстоянную в течение нескольких дней воду. Одним из главных факторов успешного существования растения служит состав почвы, в которой оно произрастает. Для выращивания каллизии требуется земляная смесь, состоящая из дерновой земли, торфяного перегноя, листового перегноя и песка. Прежде чем заполнить горшок землей, требуется проложить дно толстым слоем дренажа из песка, керамзита или пенопласта.

Каждое растение требует периодического пересаживания, так как в результате его жизнедеятельности, постоянного размывания почвы при поливе, воздействия внешних факторов, меняется кислотность почвы, из нее вымываются необходимые для полноценного роста соли и минералы. Пересадку правильно производить в весенний период. Пересаженным растениям на адаптационный период необходимо создать карантинные условия. Оберегать их от воздействия негативных внешних факторов – прямых солнечных лучей, сквозняков, низких температур. Все растения требуют содержания в условиях повышенной влажности воздуха, что становится весьма проблематичным в осенне-зимний период с началом отопительного сезона. Для здорового роста каллизии душистой требуется воздух с повышенным процентом влажности до 90 %.

Достигается это путем выставления рядом с растением открытых сосудов, наполненных водой и частыми sprays теплой водой. Нельзя допускать контрастов между температурой воздуха и температурой воды. Важную роль в успешном содержании комнатных растений и, в частности Золотого уса, играет сбалансированное минеральное питание, недостаток которого проявляется пожелтением и опаданием листьев, возникновением на них пятен, замедлением роста. Подкормки начинают вводить в первые месяцы весны, уменьшая их количество со второй половины лета, и полностью отменяют в осенне-зимний период. Учитывая все вышесказанное, вы, в первую очередь, должны ориентироваться на внешний вид своего питомца и, исходя из этого, устанавливать правила его выращивания.

## Глава 2 Лекарственные формы на основе золотого уса

Лечебное воздействие лекарственных трав находится в прямой зависимости от содержания в них тех или иных биологически активных веществ. К ним относятся: алкалоиды, гликозиды, флавоноиды, кумарины, стероиды, таниды, эфирные масла, фитонциды и т. д.

Прежде чем классифицировать растение по его лечебному предназначению, учеными проводится ряд исследований и опытов для выявления в нем лекарственных веществ определенного действия. Золотой ус как лекарственное растение стал рассматриваться сравнительно недавно. Опытным путем было доказано наличие в нем флавоноидов и растительных стероидов. Флавоноиды – это группа малотоксичных фенольных соединений. Обладают противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным, желчегонным, успокаивающим, кровоостанавливающим действием. Стероиды или фитостеролы оказывают антибактериальное, противовоспалительное, противоопухолевое, восстанавливающее и противосвертывающее действие. Кроме биоактивных веществ растение содержит необходимые для здоровья витамины и минералы: витамин С, витамины группы В (рибофлавин и пантотеновая кислота), никотиновую кислоту, железо, никель, хром, медь. Как и у всех растений, концентрация биологически активных веществ золотого уса разная во всех его частях. Поэтому для лечения определенных болезней применяются разные лекарственные формы, приготовленные из тех или иных частей растения.

### Сок из золотого уса

Сок готовят из его листьев. Сначала необходимо провести специальную подготовку растения. За 5 дней до срезания листьев прекратить полив. Срезанное сырье поместить на 7 дней в холодильник (не в морозильную камеру). В результате этих действий происходит максимальная активизация биологических веществ. Подготовленные листья тщательно измельчить и отжать сок через марлю. Хранить в холодильнике не более 10 дней. Сок золотого уса обладает противовоспалительными, бактерицидными, восстанавливающим клетки свойствами.

### Настойка из золотого уса

1 вариант.

*Требуется:* 20 измельченных суставчиков золотого уса, 1 л медицинского спирта крепостью 70 °.

*Приготовление.* Суставчики залить спиртом и настаивать, периодически встряхивая содержимое 14 дней в темном месте. Готовая настойка должна быть темно-сиреневого цвета.

*Применение.* Применять для лечения артритов, бронхиальной астмы, при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, очищения организма от шлаков и солей.

2 вариант на основе кагора.

*Требуется:* 10 суставчиков золотого уса, 0,5 л кагора крепостью 16 °.

*Приготовление.* Суставчики пропустить через мясорубку, залить кагором и тщательно перемешать. Настаивать 1 месяц в темном прохладном месте.

*Применение.* Использовать в лечении бронхита, бронхиальной астмы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой из золотого уса

*Требуется:* 1 лист золотого уса длиной 20 см, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченный лист залить кипятком и настаивать от 30 минут до 24 часов в зависимости от заболевания.

*Применение.* Применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчекаменной и почечнокаменной болезни, простудных заболеваниях, атеросклерозе, диатезе, кровоизлияниях.

Отвар из золотого уса.

*Требуется:* 1 лист золотого уса длиной 20 см, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченный лист залить кипятком и прокипятить на слабом огне в течение 20 минут. Настоять, укутав, 12 часов. Хранить можно при комнатной температуре.

*Применение.* Использовать при кожных заболеваниях: экзема, псориаз, нейродермит, лишай.

Масляная настойка из золотого уса

*Требуется:* 100 г нерафинированного подсолнечного либо оливкового масла, 60 г спиртовой настойки золотого уса.

*Приготовление.* Масло и настойку тщательно перемешать.

*Применение.* Применять наружно при отморожениях, ожогах, кожных заболеваниях, внутренне для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Масляный отвар из золотого уса

*Требуется:* 60 г сока золотого уса, 100 г оливкового или



подсолнечного масла.

*Приготовление.* Компоненты смешать и томить в духовке на слабом огне 6 часов.

*Применение.* Применять внутренне для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, наружно – при кожных заболеваниях.

## Глава 3 Стресс в нашей жизни

Отношения человека с окружающим миром требуют больших эмоциональных затрат. Повышенный темп жизни не дает нам возможности безболезненной адаптации к условиям современного мира, усложняющимся с каждым днем. Много веков жизнь человека подчинялась определенным законам природы, сохраняя гармонию между возможностями и потребностями людей. Границы деятельности индивида и его место в обществе были четко определены. Каждый старался выполнять свои задачи и соблюдать строгую субординацию. Лидерство неоспоримо принадлежало сильнейшему, роли же остальных членов общества распределялись с учетом типа их темперамента и физических возможностей: воин не мог быть землепашцем, так же, как землепашец не мог стать ремесленником. Все это гарантировало определенную стабильность жизни. Приобретенные навыки защиты и адаптации, формируясь тысячелетиями, закладывались в генетическую программу. С развитием общественного строя, с повышением интеллекта стали меняться и жизненные условия, расширяя круг человеческих возможностей, но, одновременно, требуя больших физических и эмоциональных затрат. Высокий уровень жизни открывает перед человеком широкие перспективы, меняя систему его взглядов, но одновременно повышая требования к личности. Несоответствие физических и интеллектуальных возможностей с возросшими потребностями, часто приводят к адаптационному и эмоциональному кризису, то есть к стрессу, провоцируя ряд заболеваний. Вынужденная необходимость подавления естественных проявлений чувств, как одно из условий достижения успеха, вызывает саморазрушение организма, который не находит иного выхода из создавшейся ситуации. В образе жизни и мыслей человека – истоки здоровья или болезней. Но не только состояние внутренней дисгармонии может стать причиной стресса. Ежедневно с экрана телевизора, со страниц газет на нас обрушиваются потоки негативной информации. Часто мы сталкиваемся с агрессивно настроенными людьми, попадаем в опасные ситуации, вынуждены подчиняться нежелательным обстоятельствам. В результате чего попадаем под действие все того же стресса со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Очень часто привычный круговорот повседневных дел и забот затягивает нас, и многое в жизни мы начинаем делать автоматически,

забывая о возможности и потребности нашего организма и сознания реализовывать себя в различных направлениях. Не осознавая причину дискомфорта, мы продолжаем воплощаться в какой-то одной, взятой на себя роли, и начинаем от этого страдать, создавая стрессовую ситуацию даже без влияния внешних факторов. Для того чтобы вернуть внутреннюю гармонию, необходимо сделать над собой усилие и вырваться из замкнутого круга повседневности. На сегодняшний день проблема стресса и его последствий занимает одно из главных мест в научных исследованиях ученых всего мира.

Директор института Гарольда Брауна в Сан-Франциско профессор А. А. Фридман предложил следующую анкету, определяющую стрессоустойчивость вашего организма. На вопросы надо отвечать «да» или «нет».

## Анкета

1. Я должен всегда и во всем быть первым.
2. Цель оправдывает средства.
3. Иметь конкурентов и побеждать их – принцип моего существования.
4. Я могу заниматься несколькими делами сразу.
5. Я постоянно нахожусь в состоянии «аврала».
6. Я часто испытываю умственное и физическое перенапряжение.

Если вы больше 3 раз ответили «да», то, к сожалению, вы подвержены заболеваниям, развивающимся на фоне стресса. Вам следует прислушиваться к своему организму и особое внимание обращать на состояние своей нервной системы, нарушение функций которой может стать основой многих заболеваний, среди которых одним из основных является невроз.

# Неврозы

Неврозы – группа заболеваний, развивающихся после нервно-психического перенапряжения. Чаще всего возникают у людей со слабой нервной системой. Здоровые люди в определенных жизненных ситуациях могут испытывать состояния, напоминающие неврозы: беспокойство, сердцебиение, потливость, тремор, бледность или краснота кожных покровов и т. д. Но их состояние нормализуется после разрешения проблемы. У действительно больных же людей подобные симптомы могут сохраняться в течение длительного периода. Непосредственной причиной возникновения заболевания является затяжной стресс, либо череда стрессовых ситуаций с выходящими отсюда эмоциональными переживаниями (страх, отчаяние, чувство безысходности и т. п.). У людей, имеющих какое-либо заболевание, с пониженным тонусом организма, испытывающих физические перегрузки подобные переживания могут трансформироваться в невроз со всеми вытекающими отсюда последствиями. Оставаясь адекватными в повседневной жизни, больные часто с предвзятым вниманием относятся к своему физическому здоровью, обнаруживая у себя симптомы разных заболеваний. Спровоцированные стрессом неприятные ощущения в области сердца, желудка, печени и т. д. воспринимаются как начало серьезного заболевания, вызывая панический страх. Больной неврозом человек все силы бросает на борьбу с мнимым недугом, естественно не достигая при этом желаемого результата. При отсутствии правильного лечения невроза у квалифицированного невропатолога проявления заболевания усиливаются, но своевременная врачебная помощь делает процесс обратимым. Неврозы классифицируют по следующим видам: неврастения, истерия и синдром навязчивых состояний.

Неврастения – наиболее распространенная форма невроза. Для нее характерны повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, нестабильный эмоциональный фон, снижение памяти. Диагностируются функциональные нарушения внутренних органов, появляется бессонница. Заболевание возникает после длительного нервно-психического перенапряжения, эмоционального переутомления. Ему подвержены люди со слабой нервной системой.

Истерия. Выражается в резких колебаниях настроения, бурном проявлении эмоций, могут появиться двигательные и речевые

расстройства. Заболеванию подвержены люди с ярким образным мышлением, повышенной впечатлительностью, со слабо развитой функцией торможения в коре головного мозга. Под влиянием стресса, у больных могут возникнуть функциональные нарушения: глухота, немота, рвота, судороги и т. п. Все эти явления нельзя считать симуляцией, таким образом, психика больного пытается защититься от внешних проблем. Женщины в силу своей эмоциональности и внушаемости подвержены истерии в большей мере, чем мужчины.

**Невроз навязчивых состояний.** Навязчивые состояния делятся на навязчивые страхи, навязчивые идеи, навязчивые влечения и желания, навязчивые представления и т. п. Больной, испытывающий подобные состояния осознает их нелепость, пытается бороться с ними, но, как правило, безуспешно. Невроз навязчивых состояний склонен к более длительному течению сравнительно с другими формами неврозов, он труднее поддается лечению. Заболеванию подвержены люди впечатлительные, с тревожно-мнительным характером.

На практике редко приходится сталкиваться с четко выраженными признаками одной из форм невроза, у одного больного могут быть признаки разных форм. Такие расстройства называются невротическими состояниями.

При неврастении, как успокаивающее, снимающее общее напряжение, нормализующее сон, необходимо принимать следующее средство:

*Требуется:* 20 г травы пустырника пятилопастного, 20 г травы вереска обыкновенного, 10 г листьев мяты перечной, 10 г листьев золотого уса, 10 г измельченных корней валерианы лекарственной, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора поместить в термос, залить кипятком, настаивать 6 часов.

*Применение.* Процеженный сбор принимать по 1 ст. л. 2 раза в день. Курс лечения – 20 дней.

Успокоительное, нормализующее функции нервной и сердечно-сосудистой систем средство.

*Требуется:* 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 2 ст. л. измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. травы мелиссы лекарственной, 3 ст. л. травы репешка обыкновенного, 2 ст. л. травы чабреца обыкновенного, 1 ст. л. травы зюзника европейского, 0,5 л холодной воды, 1 ст. л. лира.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 3 минуты, процедить. Остудить, добавить мед.

*Применение.* Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 2 месяцев в

теплом виде.

Успокоительное средство.

*Требуется:* 100 г сухих листьев шалфея, 2 ст. л. сока золотого уса, 1 л сухого виноградного вина.

*Приготовление.* Листья шалфея залить вином, настаивать 2 недели в теплом месте, периодически встряхивая. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 минут после еды.

Средство, предназначенное для лечения невротических расстройств.

*Требуется:* 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы плауна булавовидного, 1 ст. л. сока Золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора заварить кипятком и настаивать 30 минут. Затем процедить и добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Действием, аналогичным предыдущему обладает следующее средство.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, листьев ореха грецкого, измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, листьев золотого уса, цветков терна, измельченных корневищ первоцвета весеннего, измельченных корней аниса, 3 ст. л. измельченной коры крушины ломкой, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси поместить в термос, залить кипятком. Настаивать 12 часов.

*Применение.* Процеженный настой принимать по 60 мл 4 раза в день.

Для нормализации функций нервной системы, улучшения общего состояния организма народной медициной предлагаются следующие средства.

*Требуется:* 1 ст. л. корней солодки гладкой, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. корней одуванчика лекарственного, 2 ст. л. корневищ и корней валерианы лекарственной, 1 ст. л. корневищ аира болотного, 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. корней лопуха большого, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить горячей водой. Кипятить 10 минут на медленном огне.

*Применение.* Принимать утром и вечером по 150 мл отвара при бессоннице, нервных расстройствах. Курс лечения 2 недели каждого месяца.

*Требуется:* 100 г сока алоэ древовидного, 2 лимона, 500 г грецких орехов, 300 г меда, 50 г сока золотого уса.

*Приготовление.* Сок алоэ смешать с соком лимонов и соком золотого уса, добавить измельченные грецкие орехи и мед. Массу тщательно перемешать и хранить в холодильнике.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды. В результате употребления этого вкусного "лекарства" улучшается деятельность нервной системы, нормализуется артериальное давление.

*Требуется:* 5 г травы полыни горькой, 100 г травы тысячелистника обыкновенного, по 50 г измельченных, очищенных от волосков, плодов шиповника коричневого и сосновых почек, 200 мл бифунгина (экстракт чаги), 200 г сока алоэ, 600 г меда, 250 г коньяка, 60 мл сока золотого уса, 3 л воды.

*Приготовление.* Сбор трав залить умеренно горячей водой, добавить бифунгин, настаивать 1 час, затем довести до кипения и кипятить на медленном огне 2 часа. Настаивать, поместив в теплое место, сутки. Процедить. Добавить сок алоэ, золотого уса, мед, коньяк. Плотно закрыть на 2 часа.

*Применение.* Первую неделю принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Последующие дни – увеличить дозу до 1 ст. л. 3 раза в день, также за 1 час до еды. Курс лечения от 1 до 3 месяцев.

*Требуется:* по 1 ст. л. измельченных плодов аронии, травы сушеницы топяной, травы хвоща полевого, листьев золотого уса, измельченных плодов боярышника кроваво-красного, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, нагреть на водяной бане 15 минут. Настоять 45 минут. Охладить, процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 3 раза в день после еды.

*Требуется:* по 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, измельченных плодов рябины черноплодной, травы сушеницы топяной, листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять на водяной бане 30 минут, охладить, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 мл 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. цветков и плодов боярышника кроваво-красного, 1 ст. л. травы горицвета весеннего, 1 ст. л. измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, 1 ч. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать на водяной бане 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 100 г травы хвоща полевого, 100 г соцветий ромашки аптечной, 150 г корней и листьев золотого уса, 3 л кипятка.



*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте. Процедить.

*Применение.* Охлажденный до 37–38 °С настой применять для сидячей ванны при острых циститах и камнях в мочевом пузыре. Курс лечения 10–15 ванн по 20 минут.

*Требуется:* по 50 г травы тысячелистника, измельченных корневищ бадана, листьев брусники, листьев золотого уса, 2 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

*Применение.* Настой добавлять в ванну с температурой воды 36–38 °С. Курс лечения включает в себя 10 процедур, принимаемых через день.

*Требуется:* по 1 части цветков ромашки аптечной, листьев золотого уса, листьев березы бородавчатой, листьев шалфея лекарственного, травы спорыша, 5 л воды.

*Приготовление.* Взять 150 г измельченного сбора и залить кипятком, довести до кипения и настоять в плотно закрытой посуде 3 часа, процедить и вылить в ванну с температурой воды 36–37 °С.

*Применение.* Принимать через день по 15–20 минут при повышенной нервной возбудимости.

*Требуется:* 100 г листьев золотого уса, 100 г почек сосны, 200 г травы осоки, 5 л воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком, настоять 2 часа. Процеженный настой вылить в ванну с водой температуры 37–38 °С.

*Применение.* Принимать процедуры через день по 15 минут. Курс лечения 5 ванн.

*Требуется:* по 100 г листьев шалфея, листьев брусники, цветков ромашки аптечной, листьев золотого уса, 3 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком. Настаивать 2 часа. Вылить в ванну с водой температуры 37–38 °С.

*Применение.* Настой применять для сидячей ванны. Процедуры проводить ежедневно по 20 минут. Курс лечения 10 ванн.

*Требуется:* 5 г травы пол-палы, 25 г измельченных корней столетника, 25 г измельченных плодов шиповника, 25 г измельченных плодов можжевельника, 20 г листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить холодной водой, настоять 2 часа, нагреть на водяной бане 15 минут. Процедить.

*Применение.* Пить 50 мл 3 раза в день в теплом виде.

*Требуется:* 3 ст. л. листьев фиалки трехцветной, 2 ст. л. хвои сосны, 1 ст. л. измельченных ягод можжевельника, 3 ст. л. травы подмаренника северного, 1 ст. л. травы пижмы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл

кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

## Депрессия

Депрессия – заболевание, в течение которого происходит ряд физических и психических расстройств. Снижается общий тонус организма, нарушается пищеварение, сон, больной находится в подавленном настроении, не испытывает положительных эмоций. На этой почве нередко развивается суицидальный синдром. Психические процессы больного заторможены. Депрессия требует непрямого медицинского вмешательства и постоянного наблюдения больного в связи с угрозой самоубийства. Лечение депрессии, как и других заболеваний, должно быть комплексным, включать прием антидепрессантов (препараты, нормализующие деятельность нервной системы, повышающие общий тонус организма, обладающие успокоительным эффектом).

*Требуется:* 5 г травы омелы белой, 20 г измельченных корней цикория обыкновенного, 5 г сока золотого уса, 250 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельченное сырье залить кипятком, настоять 1 час, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. лепестков астры звездной, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на медленном огне 15 минут. Настоять 45 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов рябины красной, 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. плодов земляники лесной, 1 ст. л. листьев брусники, 0,5 ч. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 10 минут. Настоять 1 час, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 100 мл 4 раза в день в теплом виде, добавляя мед.

*Требуется:* 2 ст. л. травы горца птичьего, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. соцветий бессмертника песчаного, 2 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. сбора залить холодной водой и настаивать 12 часов. Затем довести до кипения и кипятить 5 – 10 минут. Настоять 30

минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 мл 5–6 раз в день.

*Требуется:* по 2 ст. л. плодов шиповника, плодов боярышника, плодов малины, плодов черной смородины, листьев крапивы двудомной, листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать в теплом месте 2 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 мл 3 раза в день.

*Требуется:* 3 ст. л. листьев березы повислой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 4 ст. л. семян льна, 3 ст. л. измельченных корней стальника, 2 ст. л. листьев толокнянки, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать 2 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

## Упадок сил

Многие люди подвержены так называемой межсезонной депрессии. Уменьшение светового дня, переход на зимнее время, частые колебания атмосферного давления и перепады температуры неблагоприятно сказываются как на нашем душевном, так и на физическом состоянии. Мы ощущаем общую слабость, упадок сил, беспричинные приступы тревоги и раздражительности. Для повышения общего тонуса организма, укрепления нервной системы в этот период рекомендуется принимать вытяжку из Золотого уса.

*Требуется:* 2 листа золотого уса, 1 л медицинского спирта крепостью 70 °С.

*Приготовление.* Золотой ус залить спиртом и настаивать 2 недели при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Затем процедить.

*Применение.* 10 капель вытяжки добавлять в 50 мл воды. Пить 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости можно повторить через 10 дней.

Необходимо учитывать, что избыточное употребление препаратов на основе Золотого уса может вызвать отравление.

*Требуется:* 1 ч. л. почек сосны, 1 ст. л. цветков липы мелколистной, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить горячей водой, плотно закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 15 минут. Настаивать 2 часа, профильтровать, отжать остатки, долить объем до первоначального.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день до еды. При употреблении этого отвара после еды рекомендуется пить сок 1 лимона с 100 мл горячей воды 4 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

*Требуется:* 2 ч. л. рыльцев и пестиков шафрана посевного (крокус), 0,5 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком. Настаивать 45 минут.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ч. л. травы вереска, 2 ч. л. ягод черники, 2 ст. л. листьев земляники лесной, 4 ст. л. листьев брусники, 2 ст. л. травы хвоща полевого, 2 ст. л. травы спорыша, 3 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать 1 час. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для укрепления организма в зимний период рекомендуется принимать бальзам, в состав которого входит золотой ус.

*Требуется:* 200 г цветочного меда, 2 головки чеснока, сок 2 лимонов, 3 листа золотого уса.

*Приготовление.* Чеснок и листья золотого уса измельчить. Смешать все компоненты, настаивать 10 дней в темном, прохладном месте.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день после еды.

*Требуется:* 5 крупных капустных листьев, 1 ч. л. меда, 0,3 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Капустные листья натереть на мелкой терке. Полученную смесь отжать через марлю. Выжатый сок смешать с медом и соком золотого уса.

*Применение.* Полученную смесь принимать на ночь по 1 ст. л.

Тонизирующая ванна, помогающая снять усталость при переутомлении.

*Требуется:* 100 г измельченных корней аира, 100 г мелко порезанных листьев золотого уса, 3 л кипятка. *Приготовление.* Смесь заварить кипятком и прокипятить 5 минут. Настаивать 1 час. Процеженный отвар добавлять в ванну с водой температуры 36–38 °С.

Напиток, помогающий восстановить силы и снимающий усталость.

*Требуется:* 1 ст. л. сока золотого уса, 100 г измельченной травы астрагала, 1 л красного виноградного вина.

*Приготовление.* Все компоненты смешать. Смесь настаивать 1 месяц, периодически перемешивая. Процедить.

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

Улучшить обмен веществ, поднять общий тонус организма, укрепить кровеносные сосуды поможет следующий настой.

*Требуется:* по 1 части цветков ромашки аптечной, травы бессмертника, травы зверобоя продырявленного, листьев крапивы двудомной, березовых почек и листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 20 минут. Затем процедить.

*Применение.* Пить по 100 мл 4 раза в день, добавляя мед.

*Требуется:* 1 стакан нераспустившихся соцветий одуванчика лекарственного, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан сахара.

*Приготовление.* Соцветия тщательно промыть, обсушить и укладывать в литровую банку, пересыпая сахарным песком. Настаивать в теплом светлом месте 10 дней. Полученный сироп процедить, добавить сок

золотого уса.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. сиропа при хронической усталости, упадке сил.

*Требуется:* 0,5 л сока облепихи, 10 г меда, 100 мл отвара листьев мяты перечной, 30 мл сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать, настоять в прохладном месте 2 часа.

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

*Требуется:* 1 ст. л. травы дрока красильного, 2 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. черного байхового чая, 1 ст. л. травы спорыша, 2 ст. л. плодов можжевельника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить водой комнатной температуры и настоять 1 час. Кипятить 15–20 минут. Остудить, процедить.

*Применение.* Принимать по 200 мл 2 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. травы золотарника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 300 мл воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком, кипятить 5 минут на слабом огне, настаивать 2 часа, процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

## Бессонница

Бессонница – нарушение сна, характеризующееся удлинённым периодом засыпания, ранним пробуждением, периодическими пробуждениями в ночное время и, наконец, полным отсутствием сна. Если бессонница стала следствием стресса, то в первую очередь необходимо устранить причину ее возникновения, далее упорядочить режим дня, установить точное время отхода ко сну, больше бывать на свежем воздухе, можно принимать сборы лекарственных трав успокоительного действия.

*Требуется:* 2 ст. л. травы иван-чая узколистного, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. травы валерианы лекарственной, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 8 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по ½ стакана на ночь.

*Требуется:* 20 г травы пустырника пятилопастного, 5 г корневищ и корней дягиля высокого, 10 г листьев мяты перечной, 10 г листьев золотого уса, 10 г корней валерианы лекарственной, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора поместить в термос, залить кипятком, настаивать 6 часов. Процедить.

*Применение.* Сбор принимать по 1 ст. л. 2 раза в день. Курс лечения – 20 дней.

*Требуется:* 3 ст. л. семян укропа, 1 ст. л. сока золотого уса, 250 мл кагора.

*Приготовление.* Все смешать, прокипятить на медленном огне 10 минут, настоять 5 часов. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. на ночь.

*Требуется:* 2 части цветков ромашки аптечной, 4 части травы валерианы лекарственной, 3 части листьев мяты перечной, 1 часть листьев золотого уса, 2 части измельченных корней дягиля, 2 части травы тмина обыкновенного, 0,5 л воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить холодной водой, настаивать 1 час, довести до кипения. Остудить. Процедить.

*Применение.* Отвар принимать по 60 мл 2 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных корней дягиля лекарственного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл кипятка.



*Приготовление.* Смесь залить кипятком, нагреть под крышкой на водяной бане 20 минут. Остудить, процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 2 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы кипрея узколистного, 0,5 ч. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка, 1 ст. л. лира.

*Приготовление.* Измельченную траву кипрея залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить перед сном в теплом виде по 100 мл, добавляя мед.

*Требуется:* 3 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, 2 ст. л. соплодий хмеля, 4 ст. л. травы пустырника лекарственного, 2 ст. л. измельченных корней валерианы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять 2 часа, процедить.

*Применение.* Выпить всю полученную жидкость в течение дня небольшими глотками.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков башмачка пестрого, 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ч. л. сока золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. ложку смеси залить кипятком. Настоять 3 часа. Добавить сок золотого уса. Процедить.

*Применение.* Настой принимать по 100 мл 2 раза в день. Необходимо пройти несколько курсов лечения по 8 недель с 10 – дневными перерывами.

*Требуется:* 3 ст. л. листьев мяты перечной, 1,5 ст. л. измельченных корневищ и корней валерианы, 1,5 ст. л. шишек хмеля, 3 ст. л. травы пустырника, 3 ст. л. меда, 2 ст. л. сока лимона, 0,5 л кипятка, 1 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* 3 ст. л. сбора залить кипятком, настоять, процедить, добавить мед, сок лимона и золотого уса.

*Применение.* Принимать по 100 мл 2 раза в день. Настой помогает снять нервное напряжение, улучшает сон.

## АЛКОГОЛИЗМ

Виды и способы получения алкогольных напитков известны человечеству с незапамятных времен. Еще при первобытнообщинном строе устраивались ритуальные действия с приемом опьяняющих средств, вызывающих коллективные галлюцинации. С течением времени прием алкоголя потерял свою первоначальную мистическую окраску и стал явлением бытовым, непременным атрибутом, как радости, так и скорби. Алкоголь употребляется для усиления положительных эмоций, притупления отрицательных, для снятия внутреннего напряжения. Подавляя между тем волю человека, он делает его целиком и полностью зависимым от пагубной привычки. Трудная жизненная ситуация, конфликты в семье и на работе, пониженная самооценка, одиночество – все это, как и многое другое, может стать поводом для приема алкоголя и в дальнейшем привести к алкоголизму. Под действием спиртных напитков человек нередко теряет самоконтроль, чувство ответственности, совершает неоправданные поступки. Нежелание или неумение вовремя остановиться приводит к непредсказуемым последствиям. Изменения психики и постепенное разрушение мозга гарантирует в дальнейшем полную деградацию личности. Доказано, что алкоголь негативно влияет на все системы организма, приводит к преждевременной старости, инвалидности и смерти. Для того чтобы не стать заложником этого заболевания необходимо вовремя разглядеть его начало. Это касается как потенциальных больных, так и их близких. Если же процесс зашел далеко, то, как и при любой болезни, в данном случае требуется профессиональное врачебное вмешательство. И при этом постепенное внушение больному желания избавления от алкогольной зависимости. Так как алкоголизм – болезнь не только нашего века, народные целители издавна применяли силу целебных трав для его лечения. При исследовании золотого уса были выявлены вещества, эффективно влияющие на успешный исход борьбы с болезнью. Поэтому в последнее время его включают в состав многих сборов и используют как самостоятельное в виде отвара и настоя. Настой необходимо принимать по 0,5 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 недели. Сделав недельный перерыв, начинают прием отвара в той же дозировке и по тому же графику. И так – до полного выздоровления.

Средства, применяемые в программе лечения алкоголизма.

*Требуется:* 50 г измельченных корней щавеля кучерявого, 50 г измельченных листьев золотого уса, 1,5 л воды.

*Приготовление.* Смесь залить водой, нагреть и кипятить на медленном огне 1 час. Настоять 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 50 мл отвара 2 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы тимьяна ползучего, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить.

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

*Требуется:* по 1 ст. л. травы золототысячника мелкого, листьев золотого уса, травы полыни горькой, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком и настаивать 45 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения – 3 месяца.

*Требуется:* 3 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком и нагреть на слабом огне 20 минут. Остудить, процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 5 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных корней копытня европейского, 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком и кипятить на медленном огне 10 минут. Настоять в теплом месте 30 минут. Процедить.

*Применение.* Без ведома больного добавить 1 ст. л. отвара к 200 мл водки, дать выпить.

Следует учесть, что после приема лекарства у больного начинается обильная рвота и вырабатывается отвращение к алкоголю на длительный период. Применять с осторожностью, так как растение достаточно ядовито.

*Требуется:* 1 ч. л. корней любистока, 2 листа благородного лавра, 1 ст. л. отвара золотого уса, 200 г водки.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить водкой и настаивать 2 недели в темном месте. Затем процедить и добавить отвар золотого уса.

*Применение.* Настойку дать выпить больному. Через 30 минут после приема начнется рвота. Применять с осторожностью.

*Требуется:* 1 ст. л. корней пиона узколистного, 0,5 ч. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить кипятком, настаивать 3

часа. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ч. л. листьев полыни горькой, 2 ст. л. травы душицы, 1 ч. л. травы золототысячника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор поместить в термос, залить кипятком, настаивать 3 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. 3 раза в день до выработки стойкого отвращения к спиртному.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы тимьяна ползучего, измельченных корней дягиля высокого, ягод можжевельника, листьев золотого уса, по 2 ст. л. листьев полыни горькой, листьев мяты перечной, травы тысячелистника обыкновенного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ч. л. измельченной смеси залить кипятком и настоять 20 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 мл 3 раза в день в течение 10 дней. Курс повторить через 3 дня.

## Пониженный иммунитет

Любая стрессовая ситуация ведет, прежде всего, к снижению защитных сил организма. А это, в свою очередь, приводит к повышенному риску развития инфекционных заболеваний, обострению уже имеющихся хронических недугов. Золотой ус и в этом случае может помочь – травяные сборы с включением этого целительного растения повысят иммунитет, защитят от нежелательных последствий травмирующих ситуаций.

*Требуется:* 375 г сока алоэ, сок 1 апельсина, 500 г меда, 600 г вина, 50 г сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать и поставить на 9 дней в прохладное место.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1 недели.

*Требуется:* 2 ст. л. плодов рябины обыкновенной, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника майского, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. цветов ромашки аптечной, 1 ст. л. лепестков чайной розы, 1 ст. л. липового цвета, 50 мл сока золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* В 1 л кипящей воды поместить смесь из растений и плодов, варить на медленном огне 10 минут, настаивать в теплом месте 8 часов. Процедить, добавить мед, сок золотого уса, довести до кипения и охладить.

*Применение.* Принимать утром по 100 мл. Напиток обладает успокоительным и мочегонным действием, содержит в себе комплекс витаминов и повышает иммунитет. Принимать по 2 недели каждый месяц.

*Требуется:* 100 г цветочного меда, 150 г мелко нарезанного лука, 50 г сока золотого уса, 0,5 л красного виноградного вина.

*Приготовление.* Смешать все компоненты, залить вином. Настаивать 10 дней в темном прохладном месте. Процедить.

*Применение.* Принимать по 3 ст. л. 2 раза в день до еды. Кроме того, что это средство повышает иммунитет и защищает от инфекций, оно обладает еще и мочегонным эффектом и успешно применяется в лечении заболеваний мочевыводящих путей.

*Требуется:* по 2 ст. л. измельченных корней алтея и мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка, мед.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 мл 3 раза в день, добавив по вкусу мед.

*Требуется:* 1 ч. л. корней солодки гладкой, 2 ч. л. корней одуванчика, 1 ч. л. травы золототысячника, 2 ч. л. плодов облепихи, 2 ч. л. плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. сока золотого уса, 0,5 л воды, мед.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить водой. Прокипятить на медленном огне 10 минут, настоять 1 час, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 50 мл 2 раза в день, добавляя мед.

*Требуется:* по 100 г изюма, кураги, плодов калины, 1 ст. л. грецких орехов, 2 ст. л. сока золотого уса, сок 1 лимона, мед, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* Изюм и курагу пропустить через мясорубку, калину растолочь, добавить измельченные орехи, залить кипятком и кипятить на медленном огне 5 минут. Добавить сок золотого уса и лимона, мед по вкусу и настаивать 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. средства натощак в теплом виде.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, травы душицы, листьев подорожника большого, листьев золотого уса, плодов аниса, измельченных корней алтея, по 1 ч. л. листьев эвкалипта прутовидного, травы шалфея лекарственного, травы чабреца, 70 мл черного чая, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ч. л. сбора залить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 мл 3–4 раза в день. Профилактический курс – 1 месяц.

*Требуется:* 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. измельченных корней солодки гладкой, 1 ст. л. измельченных корней алтея, 1 ст. л. плодов рябины, 1 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, нагреть на водяной бане 15 минут и настаивать 2 часа. Процедить.

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

*Требуется:* 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 2 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. почек березы бородавчатой, 400 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 3 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 мл 2 раза в день.

*Требуется:* 15 г травы шалфея лекарственного, 20 г листьев золотого уса, 15 г травы дрока красильного, 15 г листьев брусники, 15 г травы

спорыша, 15 г плодов можжевельника, 20 г семян укропа, 30 г травы хвоща полевого, 200 мл воды. *Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком и настаивать 1 час. Принимать по 60 мл утром и вечером.

*Требуется:* 2 ст. л. травы хвоща полевого, 2 ст. л. листьев и створок грецкого ореха, 3 ст. л. цветков василька синего, 2 ст. л. травы крапивы двудомной, 1 ст. л. семян фенхеля, 2 ст. л. листьев золотого уса, 3 ст. л. травы череды трехраздельной, 0,5 л воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить холодной водой и настаивать 6 часов, затем нагреть 5 – 10 минут на водяной бане. Охладить при комнатной температуре. Процедить.

*Применение.* Принимать по 3 ст. л. 5 раз в день за 30 минут до еды, запивая большим количеством воды.

*Требуется:* 1 часть травы пастушьей сумки, 3 части листьев пустырника пятилопастного, 2 части трава бедренца (камнеломки), 4 части створок плодов фасоли, 2 части листьев золотого уса, 250 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 5–6 часов. Процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

*Требуется:* по 2 ст. л. плодов шиповника, плодов можжевельника, семян айвы, 1 ч. л. сока золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси поместить в термос, залить кипятком, настаивать 6–8 часов. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 60 мл 4 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. л. травы лаванды колосовой, 1 ст. л. травы пастушьей сумки, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 4 ст. л. измельченных плодов шиповника коричневого, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. залить кипятком. Настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 час. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 мл 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. травы цикория обыкновенного, 2 ст. л. листьев брусники, 400 мл воды.

*Приготовление.* Тщательно перемешать все компоненты. 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 3 минуты, настаивать 2 часа. Процедить. Дополнить водой до первоначального объема.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. через 30 минут после еды.  
*Противопоказание* – беременность.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев морозики, 1 ст. л. травы зопника колючего, 2 ст. л. листьев земляники лесной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, нагреть на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. 3 раза в день через 20–40 минут после еды.



## Атеросклероз

Атеросклероз – хроническое заболевание, проявляющееся в нарушении функций сосудов и артерий. В результате уплотнения стенок происходит постепенное сужение просвета и как следствие этого замедление артериального кровотока, являющееся причиной кислородного голодания тканей и органов. На пораженных стенках образуются холестериновые скопления – бляшки. Чаще всего поражаются сосуды головного мозга, сердца и конечностей. Длительное время было принято считать причиной заболевания избыток холестерина в организме, однако исследователи опытным путем доказали, что это не всегда верно. Холестерин в больших количествах вырабатывается головным мозгом и надпочечниками. А так как эти органы принимают непосредственное участие в сложных процессах деятельности нервной системы, совершенно естественным является то, что ее перенапряжение напрямую сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы. Поэтому одним из главных условий профилактики атеросклероза является сведение к минимуму стрессовых ситуаций, психо-эмоциональных и умственных перегрузок.

Атеросклероз, выявленный на ранних стадиях можно не только остановить, но и вылечить. Поэтому следует обращать внимание на такие симптомы: частые боли в сердце, головокружение, шум в ушах, ослабление памяти, частое утомление, боли в спине, руки и ноги постоянно мерзнут. При наличии даже некоторых из них вам необходимо показаться врачу и установить точный диагноз. При этом доктор назначит вам и лечение, которое обычно бывает комплексным. Посоветовавшись с лечащим врачом, вы можете включить в этот комплекс народные средства на основе лекарственных трав, о которых прочтете на страницах этой книги. Если же процесс зашел далеко, своевременным и правильным лечением можно добиться ремиссии, то есть – не позволять болезни прогрессировать. Поэтому, чем раньше вы обратите внимание на свое здоровье, тем эффективнее будет результат. В первую очередь необходимо наладить режим питания. Ограничить свой рацион – отказаться от продуктов, способствующих повышению холестерина в крови – яиц, животных жиров, консервированных и копченых продуктов, шоколада и пр. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам. Постарайтесь избавиться от вредных привычек (курение, алкоголь и др.). Берегите нервную систему, ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом и чаще бывайте на свежем

воздухе.

*Требуется:* 3 ст. л. сухих цветков примулы, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настоять в термосе 6 часов.

*Применение.* Пить по 100 мл 4 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

При атеросклерозе широкое применение получила черемша (медвежий лук).

*Требуется:* 2 ст. л. свежих листьев черемши, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 1 час.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день. Курс лечения составляет 30 дней. Полезно также при авитаминозе, упадке сил.

Целительной силой обладает напиток из сушеных трав.

*Требуется:* 2 ст. л. плодов рябины обыкновенной, 2 ст. л. размельченных плодов шиповника майского, 2 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. лепестков чайной розы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. липового цвета, 1 л воды.

*Приготовление.* В кипящую воду поместить измельченную смесь из растений и плодов, варить на медленном огне 10 минут, настаивать в теплом месте 8 часов. Процедить, добавить по вкусу мед и лимон, довести до кипения и охладить.

*Применение.* Пить по 100 мл натоцак. Помимо положительного воздействия на сердечно-сосудистую систему, напиток обладает успокоительным и мочегонным действием, содержит в себе комплекс витаминов и повышает иммунитет. Принимать по 2 недели каждый месяц.

Чай из трав укрепляют сосуды, повышают их эластичность, очищают от холестериновых бляшек. Очень полезны сочетания лекарственных трав с чаем.

*Требуется:* по 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, листьев мать-и-мачехи, травы душицы обыкновенной, листьев мяты перечной, измельченных плодов шиповника коричневого, чая (черного), листьев золотого уса, травы пастушьей сумки, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор поместить в заварочный чайник, залить кипятком. Настоять 20 минут.

*Применение.* Пить по 100 мл 4 раза в день теплым с медом или сахаром.

Для чистки сосудов

*Требуется:* 2 ст. л. травы вербены, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 500 мл воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком, настаивать 1 час, довести до кипения и кипятить на водяной бане 15 минут. Остудить, процедить через двойной слой марли.

*Применение.* Принимать по 1–2 ст. л. настоя каждые 2 часа. Курс лечения – 10 дней.

*Требуется:* 1 ст. л. семян укропа, 2 ст. л. измельченных корней валерианы лекарственной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы душицы, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить крутым кипятком, настоять сутки, плотно закрыв посуду, процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. за 20 минут до еды 3–4 раза в день.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы очень полезен мед. Его можно добавлять по вкусу в отвары и настои или принимать в чистом виде по 1 ст. л. 3 раза в день. Мед способствует расширению венных сосудов, повышению гемоглобина, иммунитета, обладает мочегонным действием.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы донника лекарственного, цветков боярышника кроваво-красного, листьев крапивы двудомной, высушенных плодов малины и шиповника коричневого, цветков конского каштана, листьев золотого уса, по 1 ч. л. листьев барвинка и 1/3 ч. л. желтушника раскидистого, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком. Настаивать 2 часа. Процедить.

*Применение.* Принимать по 7 мл 3 раза в день после еды.

Между приемами этого настоя в течение дня можно употреблять такое лекарство.

*Требуется:* 200 мл лукового сока, 1 стакан меда, 0,5 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать.

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

В этот же период будет полезно принимать лечебные ванны.

*Требуется:* по 100 г травы душицы обыкновенной, измельченных корней валерианы лекарственной, листьев шалфея лекарственного, листьев березы бородавчатой, листьев золотого уса, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте.

*Применение.* Процеженный настой вылить в ванну с водой температуры 35–37 °С. Процедуру проводить 2 раза в неделю по 10–15 минут. Курс лечения – 10 дней.

Универсальным средством для лечения атеросклероза, гипертонической болезни, нервных расстройств, ишемической болезни сердца, является сбор.

*Требуется:* 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. морской капусты, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. цветков клевера лугового, 2 ст. л. травы донника лекарственного, 3 ст. л. листьев брусники, 4 ст. л. травы душицы обыкновенной, 2 ст. л. цветков цикория обыкновенного, 0,5 л воды.

*Приготовление.* 3 ст. л. измельченной смеси засыпать в термос и залить кипящей водой. Настоять ночь, процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев земляники лесной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. листьев черной смородины, 0,5 л воды.

*Приготовление.* Залить сбор кипятком и кипятить 5 – 10 минут. 2 часа настаивать, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

*Требуется:* по 1 ст. л. измельченных корней одуванчика, листьев и корней лапчатки прямостоячей, корневищ пырея ползучего, листьев золотого уса, 0,34 ч. л. желтушника раскидистого, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 1 час. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 4 раза в день. Настой чистит стенки сосудов. Понижает артериальное давление. Настой противопоказан людям со склонностью к тромбообразованию.

Для лечения этого же заболевания показан следующий сбор.

*Требуется:* 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 3 ст. л. цветков гречихи посевной, 2 ст. л. измельченных корней одуванчика лекарственного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы проломника нитевидного, 1 ст. л. травы буквицы, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить горячей водой. Довести до кипения на водяной бане, прокипятить 5 минут, настоять 1 час.

*Применение.* Процеженный настой выпить небольшими глотками в течение дня.

Эффективно очищает сосуды следующий отвар.

*Требуется:* 2 ст. л. семян моркови, 3 ст. л. травы лапчатки гусиной, 2

ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 ст. л. измельченных плодов шиповника, 1 ч. л. травы барвинка, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить холодной водой и настоять 3 часа. Затем довести до кипения и кипятить 10 минут. Настоять 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 4 раза в день.

Очень результативно очищает сосуды следующее средство.

*Требуется:* 100 г цветков клевера, 1 ч. л. сока золотого уса, 0,5 л водки.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать, настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Процедить.

*Применение.* Настойку принимать по 0,5 ст. л. перед сном. Курс лечения – 3 месяца. Повторить через год.

Нормализует содержание холестерина в крови такой сбор.

*Требуется:* 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 0,5 ст. л. цветков арники горной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смешанных трав залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 5 раз в день.

*Требуется:* 2 ст. л. травы сушеницы болотной, 1 ч. л. листьев земляники лесной, по 1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, травы хвоща полевого, листьев мать-и-мачехи, измельченных корней валерианы лекарственной, травы пустырника сердечного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1,5 ст. л. семян укропа, 2 л воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком и настаивать в плотно закрытой посуде 1 час. Процеженный настой хранить в холодильнике.

*Применение.* Принимать по 130 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Перед употреблением разогреть.

*Требуется:* 15 г травы хвойника двуколоскового, 5 г травы пижмы, 15 г листьев золотого уса, 600 мл воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить горячей водой, поставить на слабый огонь, довести до кипения и кипятить 20 минут. Настоять 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения – по 2 недели каждый месяц в течение трех месяцев.

*Требуется:* 1/2 стакана укропного семени, 2 ст. л. корней валерианы лекарственной, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. меда, 1,5 л воды.

*Приготовление.* Тщательно измельченный сбор смешать с медом, залить кипятком, настоять 1 сутки в теплом месте. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 5 ст. л. травы хвоща полевого, 4 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 4 ст. л. листьев черники, 4 ст. л. створок фасоли, 5 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. травы пастушьей сумки, 2 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить холодной кипяченой водой, настаивать 6 часов. Кипятить 15 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 мл в день утром.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. листьев березы белой, 2 ст. л. измельченных корней марены красильной, по 1 ст. л. измельченных плодов шиповника, измельченных плодов можжевельника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ч. л. смеси залить холодной водой и настоять 10 часов. Затем кипятить 10 минут. Процедить.

*Применение.* Выпить всю полученную жидкость в течение дня небольшими глотками.

*Требуется:* 0,3 ст. л. травы лапчатки гусиной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. листьев Melissa лекарственной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, нагреть на водяной бане 10 минут. Настаивать 15 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

## Гипертония

Гипертония, или гипертоническая болезнь – это хроническое заболевание, для которого характерно постоянное (в начальных стадиях – периодическое) повышение артериального давления. Причины данного заболевания даже в настоящее время до конца не выявлены. Однако точно известно, что в число главных причин входит срыв в работе нервной системы спровоцированный стрессовыми ситуациями. Из этого следует, что стресс может стать как первопричиной заболевания, так и фактором, осложняющим течение болезни.

При повышенном давлении появляются головные боли, головокружение, тошнота, шум в ушах, может пойти носом кровь. Возникает боль в области сердца. Необходимо периодически измерять артериальное давление, ведь гипертония в начальной стадии может развиваться без особых признаков, но при этом не становится менее опасным заболеванием, грозящим такими осложнениями, как сердечная недостаточность, инфаркт, инсульт, повышенное внутри глазное давление и т. п. К тому же люди с высоким давлением еще и метеочувствительны.

Изменения погоды у многих вызывают тревогу, апатию, подавленное настроение, раздражительность. Для тех, кто этому подвержен, будет полезен такой сбор.

*Требуется:* 50 г травы и соцветий первоцвета лекарственного, 100 г листьев березы повислой, 100 г цветков Melissa лекарственной, 100 г цветков боярышника кроваво-красного, 75 г цветков липы мелколистной, 30 г листьев золотого уса, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. сбора насыпать в термос и залить кипятком, настоять ночь, процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Помогает в таких случаях и другой рецепт.

*Требуется:* 3 ст. л. желтых сушеных лепестков подсолнечника, 1 ст. л. сока золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* Лепестки поместить в термос, залить кипятком, настаивать 2 часа, добавить сок золотого уса. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день за 1 час до еды.

*Требуется:* 1 ч. л. листьев гледичии трехколючковой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить горячей водой и кипятить

в закрытой посуде на водяной бане 30 минут. 10 минут настоять. Процедить, добавить воды до первоначального объема.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. настоя 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Следует помнить, что гледичия трехколючковая относится к ядовитым растениям, поэтому, при первых признаках отравления следует отменить прием препарата и принять меры по деинтоксикации организма.

Понижает давление, укрепляет сердечную мышцу, оказывает успокоительное действие такое средство.

*Требуется.* 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. цветков белой акации, 3 ст. л. семян и травы пустырника пятилопастного, 2 ст. л. листьев боярышника колючего, 2 ст. л. листьев золотого уса, 0,5 л воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить водой и кипятить 5 минут. Настаивать 8 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 3–4 раза в день до еды.

*Требуется:* 20 г измельченной коры эвкоммии вязолистной, 20 г листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* Залить сбор водой комнатной температуры, нагреть на слабом огне и кипятить 15 минут, настаивать 45 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Это средство повышает общий тонус организма, показано как восстанавливающее силы после болезни. Необходимо учитывать свойство эвкоммии вязолистной – вызывать бессонницу, поэтому последний раз препарат следует принимать за 5–6 часов до сна.

*Требуется:* 10 г травы горца птичьего, 10 г измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, 10 г цветков календулы лекарственной, 10 г листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Для снижения артериального давления

*Требуется:* по 100 мл сока свеклы, клюквы, моркови, сельдерея, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан меда, 100 мл водки.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать и настаивать в темном прохладном месте 1 неделю.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Курс лечения – 2 недели. Через неделю повторить.

*Требуется:* 1 стакан меда, 200 мл сока моркови, 200 мл сока хрена, сок 1 лимона, 3 ст. л. сока золотого уса.



*Приготовление.* Все смешать, поместить в посуду из темного стекла и хранить в темном прохладном месте.

*Применение.* Пить по 100 мл 2 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Эффективно снижает давление отвар.

*Требуется:* 2 ст. л. семян моркови, 3 ст. л. травы лапчатки гусиной, 2 ст. л. травы хвоща полевого, 3 ст. л. измельченных плодов шиповника, 2 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить холодной водой и настоять 3 часа. Затем довести до кипения и кипятить 10 минут. Настоять 30 минут.

*Применение.* Пить по 60 мл 4 раза в день.

Аналогичным действием обладает следующий состав.

*Требуется:* 2 ч. л. травы прострелы раскрытой, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 2 ст. л. сока золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком. Настаивать 8 часов. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 100 мл 3 раза в день.

При гипертонической болезни с мерцательной аритмией и экстрасистолией можно принимать настой из сбора.

*Требуется:* 3 ст. л. цветков акации белой, 1 ст. л. травы буквицы лекарственной, 1 ст. л. шишек хмеля, 2 ст. л. травы лебеды, 2 ст. л. травы череды трехраздельной, 3 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, 20 капель настойки золотого уса, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* Взять 3 ст. л. сбора и залить кипятком. Настаивать 1 час, процедить, добавить настойку золотого уса.

*Применение.* Принимать по 50 мл 4 раза в день.

Бальзам, применяющийся народными целителями для лечения гипертонической болезни.

Первый состав.

*Требуется:* 0,5 кг свежего гречишного меда, 0,5 л водки.

*Приготовление.* Нагреть смесь на умеренном огне, постоянно помешивая, до образования на поверхности молочной пленки. Снять с огня и настоять 3 часа.

Второй состав.

*Требуется:* по 1 ч. л. травы пустырника пятилопастного, измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, травы сушеницы топяной, травы спорыша, цветков ромашки аптечной, измельченных листьев золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор заварить кипятком и настоять 30 минут, затем процедить. Смешать оба состава и поставить на 3 дня в темное место.

*Применение.* Первую неделю принимать по 1 ч. л. после завтрака и перед сном. Со второй недели увеличить дозу до 1 ст. л. также 2 раза в день. Эффективным лечение становится после длительного применения лекарства: исчезают боли в сердце, нормализуется артериальное давление, проходят отеки. Курс лечения – 1 год с 10-дневными перерывами после каждых двух недель.

В комплексном лечении заболеваний сердечно-сосудистой, мочеполовой систем, при отеках различного происхождения, применяется отвар.

*Требуется:* 1 ч. л. смеси травы с корнями любистока лекарственного, 5 капель настойки золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь любисток кипятком, нагревать на водяной бане 10 минут. Настаивать 0,5 часа, процедить, добавить настойку золотого уса.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 3 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, 2 ст. л. измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, 1 ч. л. травы барвинка малого, 1 ч. л. травы омелы белой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 3 раза в день после еды. Курс лечения – 1 месяц.

*Требуется:* 2 стакана семян укропа, 2 ст. л. измельченных корней валерианы лекарственной, 1 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана меда, 1 л воды.

*Приготовление.* Семена укропа и корень валерианы залить кипятком, настаивать сутки в темном, теплом месте. Процедить, добавить мед и сок золотого уса.

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

## Тахикардия

Иногда после нервного перенапряжения мы испытываем дискомфорт в области сердца – боли, учащенное сердцебиение, перебои. Причиной этих явлений не всегда бывают сердечные заболевания. Дело в том, что при любой стрессовой ситуации надпочечники выбрасывают в кровь порцию гормона адреналина, стимулирующего механизмы, благодаря которым организм приспосабливается к новым условиям. Так как выброс гормонов чаще всего превышает необходимый уровень, именно эта стимуляция может стать основой многих заболеваний.

К неврозам навязчивых состояний относится невроз, проявляющийся различными нарушениями деятельности сердца – аритмией, тахикардией, болями в области сердца. Он получил название кардионевроза. Одним из главных симптомов этого заболевания является мучительный страх смерти от инфаркта или другого сердечного заболевания. Но при диагностических обследованиях отклонений в работе сердца не обнаруживается, что, однако, не успокаивает больного. При лечении кардионевроза, прежде всего, необходимо найти причину душевного дисбаланса и попытаться устранить ее. Если же это сделать невозможно, попытайтесь изменить свое отношение к проблеме, попробуйте заняться другим видом деятельности, обратите внимание на другие жизненные аспекты, требующие вашего участия. Старайтесь соблюдать режим дня, занимайтесь спортом, чаще бывайте на природе. В данном случае всегда требуется квалифицированная медицинская помощь.

Народная медицина предлагает свои методы лечения с помощью лекарственных трав. Однако применять их без консультации врача не рекомендуется.

При стрессе в результате выработки гормона адреналина увеличивается число сердечных сокращений, повышается кровяное давление. Сосуды сердца расширяются, при этом повышается свертываемость крови. И нередко последствиями перенесенного стресса становятся ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда. Тахикардия – внезапное резкое учащение сердечного ритма. Чаще всего проявляется как одна из первых реакций организма на стресс.

Для лечения тахикардии.

*Требуется:* 2 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, 2 ст. л. цветков календулы, 2 ст. л. листьев цикория, 2 ст. л. травы любистока

лекарственного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л кипятка. *Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить кипятком и прокипятить 5 минут. Настоять 1 час и процедить. Пить по 2 ст. л. при усиленном сердцебиении, но не чаще 4 раза в день.

Приступы сердцебиений при тахикардии помогает снимать следующий сбор.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, 4 ст. л. листьев мяты перечной, 4 ст. л. листьев вахты трехлистной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Полученный сбор залить кипятком и настаивать 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 200 мл 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Аналогичным действием обладает следующее средство.

*Требуется:* 20 г травы сушеницы болотной, 10 г травы горца птичьего, 20 г цветков боярышника кроваво-красного, 5 г листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 мл 2–3 раза в день. Сбор эффективен при кардионеврозе и учащенном сердцебиении.

При сердечных неврозах, возникающих из-за нарушений функций центральной нервной и эндокринной системы эффективен сбор.

*Требуется:* по 1 части корневищ и корней валерианы лекарственной, травы мелиссы лекарственной, травы зверобоя продырявленного, травы тысячелистника обыкновенного, корней и листьев золотого уса, 0,5 л воды.

*Приготовление.* 3 ст. л. сбора залить кипящей водой, настаивать 1 час, процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 4 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца.

При сердечном неврозе с тахикардией быстрого улучшения можно добиться, принимая отвар.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных корневищ и корней аира болотного, 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, 2 ст. л. измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, 2 ст. л. шишек хмеля обыкновенного, 4 ст. л. меда, 1 ст. л. сока золотого уса, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Добавить мед и сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 50 мл 4 раза в день. Курс лечения – 10

дней.

*Требуется:* ядра 3 грецких орехов, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Ядра орехов истолочь, все компоненты смешать, хранить в темном прохладном месте.

*Применение.* Полученную смесь принимать по 1 ч. л. 2 раза в день. Курс лечения –1 месяц.

## **Ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда)**

Часто в результате атеросклероза происходит поражение коронарных артерий сердца, в результате чего развивается коронарная недостаточность – ухудшение кровоснабжения сердечной мышцы, и, как следствие, ишемическая болезнь сердца, в периоды обострения которой возникает угроза приступов стенокардии и инфаркта миокарда. При вялотекущей ишемической болезни сердца причиной приступов может стать гипертоническая болезнь, заболевания нарушения обмена веществ (сахарный диабет, ожирение). Спровоцировать инфаркт на фоне стенокардии может любое нервное или психическое перенапряжение, курение, алкоголь. Стенокардия проявляется периодическими болями в области сердца и за грудиной, длящимися от нескольких минут до получаса. Приступы снимаются приемом нитроглицерина. Если же продолжительность болей увеличивается, и нитроглицерин не дает нужного эффекта, следует говорить о развитии предынфарктного состояния. Очень важно заметить эту стадию и принять необходимые меры для предупреждения инфаркта. Люди, страдающие ишемической болезнью сердца должны находиться под наблюдением врача и не заниматься самолечением. В предынфарктный период врач назначит комплекс препаратов направленного лечебного действия, вместе с ними все также под наблюдением доктора можно принимать настои и отвары лекарственных растений, применяемых для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. В их число, благодаря своим полезным свойствам, входит и золотой ус.

Для укрепления сердечной мышцы, облегчения состояния при сердечных заболеваниях будет полезно следующее средство.

*Требуется:* 1 ст. л. сухой, измельченной травы зверобоя продырявленного, 0,3 ч. л. сухого порошка листьев желтушника сероватого, 10 капель настойки золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 15 минут, процедить, добавить настойку золотого уса.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Средство, укрепляющее сердечную мышцу и повышающее общий тонус организма.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов малины лесной, 1 ст. л. измельченных плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. листьев березы бородавчатой, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 3 часа. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 60 мл за 30 минут до еды.

При сердечной астме помогает настой трав.

*Требуется:* 0,3 ч. л. травы желтушника левкойного, 1 ч. л. листьев лебеды, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком, выдержать 9 – 10 дней на свету в тепле, процедить.

*Применение.* Пить по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

*Требуется:* 2 ст. л. истолченных плодов боярышника кроваво-красного, 10 капель настойки золотого уса, 400 мл кипятка, мед.

*Приготовление.* Плоды залить кипятком, настоять 30 минут, процедить, добавить настойку золотого уса.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. 4 раза в день, добавляя 2 ч. л. меда на 200 мл настоя.

*Требуется:* 30 суставчиков золотого уса, 1 ст. л. истолченных семян укропа, 1,5 л кагора.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кагором и настаивать 2 недели в теплом светлом месте.

*Применение.* Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 20–40 минут до еды.

*Требуется:* 5 капель настойки золотого уса, 1 ст. л. измельченных корней бузины сибирской, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Корень бузины залить кипятком, проварить 15 минут на слабом огне. Остудить, процедить. Долить объем кипяченой водой до первоначального, добавить настойку золотого уса.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

При стенокардии, сопровождающейся аритмией.

*Требуется:* 1 ч. л. травы адониса весеннего, 5 капель настойки золотого уса, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* Траву залить кипятком, нагреть на водяной бане 5 минут. Настаивать в плотно закрытой посуде 20 минут, процедить, добавить настойку золотого уса.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3 раза в день 7 дней. Повторить курс можно через 2 недели.

Значительно облегчает состояние при сердечной одышке сибирский

народный рецепт.

*Требуется:* 10 лимонов, 10 долек чеснока, 1 л меда, 4 ст. л. облепихового масла, 2 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Выжать сок из лимонов, измельчить чеснок, добавить облепиховое масло и сок золотого уса, смешать с медом, настоять 10 дней в темном месте.

*Применение.* Принимать 4 ч. л. в один прием утром, медленно рассасывая во рту. Пить 2 месяца.

Тибетские целители для лечения сердечно-сосудистых заболеваний в пожилом и старческом возрасте использовали следующее средство.

*Требуется:* по 1 ст. л. измельченных корней валерианы лекарственной, корневищ аира болотного, корневищ с корнями девясила высокого, листьев мяты перечной, травы пустырника сердечного, травы зверобоя продырявленного, травы череды трехраздельной, травы хвоща полевого, травы сушеницы топяной, листьев подорожника большого, листьев золотого уса, корней лопуха большого, овса, пшена, кукурузной крупы, ячменя, растительное масло.

*Приготовление.* Все составляющие перемолоть в порошок и тщательно перемешать. Бутылки темного стекла на 1/3 заполнить полученной смесью и долить доверху нерафинированным растительным маслом. 2 месяца настаивать в темном месте, ежедневно взбалтывая. Затем слить в общую посуду и нагреть до 60 °С. Вновь разлить по бутылкам, настаивать еще 1 месяц в темном месте, также взбалтывая. Процедить.

*Применение.* Втирать на ночь в кожу всего тела 10 дней, утром тщательно вымыться с мылом, после двадцатидневного перерыва повторить десятидневный курс втираний. Лечение проводить раз в полгода.

*Требуется:* 0,5 ч. л. мелко нарезанной травы белозора, 0,3 ч. л. сушеной и измельченной травы желтушника сероватого, 1 ч. л. измельченного листа золотого уса, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесью залить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Для лечения ишемической болезни сердца и кардионевроза.

*Требуется:* 30 г травы тимьяна ползучего, 30 г травы руты пахучей, 10 г измельченных листьев золотого уса, 40 г листьев Melissa лекарственной, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить холодной водой и настоять 3 часа, прокипятить 5 минут, остудить, процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день через 30 минут после



еды.

Оздоровительным эффектом при заболеваниях сердца обладает следующий сбор.

*Требуется:* 75 г травы донника желтого лекарственного, 100 г цветов боярышника кроваво-красного, 3 г листьев желтушника, 50 г травы адониса горичветного, 75 г листьев золотого уса, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* Все компоненты смешать. 1 ст. л. смеси с вечера положить в термос и залить кипятком. Настоять ночь, затем процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день 1 месяц.

Для укрепления сердечной мышцы можно приготовить такой сбор.

*Требуется:* по 1 ст. л. сухих плодов рябины красной, калины, боярышника кроваво-красного, шиповника, изюма и кураги, 2 ст. л. сока золотого уса, 5 ч. л. меда, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 100 г сбора поместить в термос, залить кипятком, настаивать ночь. Процедить, добавить сок золотого уса и мед.

*Применение.* Пить настой по 70 мл 4 раза в день.

Для приготовления средства, укрепляющего сердечную мышцу и повышающего общий тонус организма.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов малины лесной, 2 ст. л. плодов калины, 1 ст. л. измельченных плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. листьев березы бородавчатой, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. сбора поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 3 часа. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл за 30 минут до еды.

## Бронхиальная астма

Последствием стресса может стать такое заболевание, как бронхиальная астма. В результате многочисленных исследований выявлена такая закономерность: независимо от наследственной предрасположенности и аллергенной чувствительности, к бронхолегочным заболеваниям предрасположены, люди нерешительные, склонные к самокритике, скрупулезному анализу поступков и обстоятельств, с заниженной самооценкой, не умеющие сбрасывать стресс и подавляющие свои эмоции. Бронхиальная астма – хроническое заболевание органов дыхания, главными проявлениями которого являются приступы удушья, вызванные спазмом мускулатуры мелких бронхов, отеком их слизистой оболочки, избыточным выделением вязкой мокроты. Чаще всего приступы начинаются ночью. Возникает острая нехватка воздуха, затрудняются вдох и выдох. Вскоре присоединяется кашель. Подобное состояние может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов. Больной должен находиться под наблюдением врача. Для успешного лечения бронхиальной астмы в первую очередь необходимо выявить факторы, провоцирующие приступ. И уже затем назначать лекарства, облегчающие состояние больного. Лечение должно проводиться под строгим врачебным контролем. Наряду с лекарственными препаратами, положительное действие оказывает длительное пребывание на свежем воздухе, лечебная физкультура, дыхательные упражнения, диета с исключением аллергизирующих продуктов. Помещение, где находится больной, должно хорошо проветриваться и дважды в день подвергаться влажной уборке. В народной медицине для лечения бронхиальной астмы используется ряд лекарственных трав, применять которые можно только с разрешения лечащего врача. Хороший оздоровительный эффект дает лечение заболеваний органов дыхания препаратами на основе золотого уса. Они снижают отек слизистой оболочки бронхов, уменьшают вязкость мокроты и способствуют лучшему ее отделению. Следует выявить наличие аллергических реакций на это растение перед применением лекарственных средств. Золотой ус и лекарственные формы на его основе противопоказаны беременным женщинам и детям.

*Требуется:* 250 г сока черной редьки, 250 г сока моркови, 250 г сока свеклы, 250 г меда, 250 г медицинского спирта крепостью 70 °, 70 г сока золотого уса.

*Приготовление.* Овощные соки процедить через двойной слой марли, смешать с остальными компонентами.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

Ингаляции при бронхиальной астме.

*Требуется:* 30 г прополиса, 20 г воска, 2 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Компоненты поместить на водяную баню и нагревать на медленном огне 10–15 минут.

*Применение.* Наклоняясь над посудой, вдыхать выделяемые пары.

*Требуется:* 1 стакан майского меда, 100 мл сока алоэ, 2 ст. л. сока золотого уса, 100 мл водки.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Настой хранить в холодильнике.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев ряски, 1 ст. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить крутым кипятком, настаивать 2 часа. Процедить.

*Применение.* Настой принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 1 ч. л. травы багульника болотного, 1 ч. л. травы крапивы двудомной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить холодной водой, настаивать 8 часов. Затем довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 минут. Настоять еще 1 час. Процедить.

*Применение.* Начинать прием с 200 мл отвара, выпитого натощак. Остальной объем распределить на день. Курс лечения – 2 недели. Повторить через 2 недели.

*Требуется:* 500 г репчатого лука, 500 г сахара, 250 г меда, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 л воды.

*Приготовление.* Лук пропустить через мясорубку, добавить остальные ингредиенты. Варить на слабом огне 3 часа, периодически помешивая. Процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды. Смесь хранить в холодильнике.

Противовоспалительное, разжижающее мокроту средство.

*Требуется:* 2 части листьев мать-и-мачехи, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть травы душицы обыкновенной, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* Залить 2 ст. л. измельченной смеси кипятком. Укутать, настоять 5–6 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Аналогичным действием обладает такой сбор лекарственных растений.

*Требуется:* 10 г травы алтея лекарственного, 10 г травы тимьяна ползучего, 10 г листьев золотого уса, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* Все смешать. Залить кипятком и прогреть на водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре. Процедить, отжать остатки и довести объем жидкости до первоначального.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

*Требуется:* 1 часть измельченных корней алтея лекарственного, 1 часть листьев шалфея лекарственного, 1 часть плодов аниса обыкновенного, 1 часть измельченных корней солодки гладкой, 1 часть почек сосны, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть травы тимьяна ползучего, 500 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком. Настоять 1 час.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день перед едой.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков бузины черной, 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы фенхеля, 2 ст. л. цветов липы, 300 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения. Настоять 1 час. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день. Отвар обладает противовоспалительным, разжижающим и отхаркивающим действием.

Хорошо смягчает кашель, усиливает секрецию бронхиальных желез при бронхиальной астме следующий сбор.

*Требуется:* по 1 части цветков липы мелколистной, цветков ромашки аптечной, листьев золотого уса, цветков календулы, травы шалфея лекарственного и листьев подорожника ланцетовидного, 200 мл воды.

*Приготовление.* 30 г сухой измельченной смеси залить водой, довести до кипения на водяной бане. Остудить.

*Применение.* Пить по 60 мл 3 раза в день через 30 минут после еды.

*Требуется:* сок 7 лимонов, скорлупа 7 вареных яиц, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. отвара золотого уса, 2 стакана меда.

*Приготовление.* Скорлупу очистить от пленок, кипятить в течение 5 минут. Высушить, растолочь в порошок, смешать с лимонным соком и настоять 7 дней. Затем тщательно процедить и смешать с медом, добавить измельченный чеснок и отвар золотого уса. Настаивать 1 неделю в темном

месте.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. 2 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

В лечении астматического бронхита поможет такой рецепт.

*Требуется:* 10 ст. л. корней малины, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Вымыть, высушить и порезать на мелкие кусочки корень малины. Сбор залить кипятком, настоять 1 час. Процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 2 раза в день до еды.

*Требуется:* по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев мать-и-мачехи, травы душицы обыкновенной, листьев мяты перечной, измельченных плодов шиповника коричневого, сока золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком и настоять 45 минут, добавить сок золотого уса. Процедить.

*Применение.* Настой принимать по 60 мл 2 раза в день до еды.

*Требуется:* 20 г почек сосны, 20 г листьев подорожника большого, 10 г измельченных листьев золотого уса, 20 г травы фиалки трехцветной, 30 г травы тимьяна ползучего, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить водой и нагреть на водяной бане 15 минут. Настаивать при комнатной температуре 45 минут. Процедить, довести объем до первоначального.

*Применение.* Принимать по 60 мл 4 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ч. л. листьев эвкалипта прутовидного, 1 ч. л. листьев толокнянки обыкновенной (медвежьих ушек), 1 ч. л. листьев брусничника, 1 ч. л. листьев черной смородины, 1 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. спорыша, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Все компоненты смешать, залить кипятком, прокипятить 2–3 минуты.

*Применение.* Пить по 60 мл 3 раза в день за 0,5 часа до еды. Сбор применяют при воспалительных процессах дыхательных путей.

Рецепт, являющийся эффективным при лечении хронического бронхита с астматическим компонентом.

*Требуется:* 1 ст. л. сока алоэ, цедра 1 лимона, 0,5 кг липового меда, 3–4 шт. гвоздики, 0,5 ч. л. корицы, 1 мускатный орех, 1 ст. л. сока золотого уса, 0,5 л водки.

*Приготовление.* Ингредиенты тщательно перемешать и залить водкой. Поместить в стеклянную банку, поставить в темное прохладное место. Настаивать 10 дней. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–40 минут до

еды.

*Требуется:* 200 г сливочного масла, 200 г меда, 200 г нутряного жира, 4 яичных белка, 5 ст. л. сока алоэ, 2 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Масло, мед и жир смешать, нагреть до получения однородной массы, добавить белки, смешанные с соком алоэ и золотого уса. Смесь тщательно перемешать.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день после еды. Смесь хранить в холодильнике.

*Требуется:* 1 часть огуречной травы, 1 часть листьев толокнянки, 2 части травы медуницы лекарственной, 1 часть размельченных корней одуванчика, 2 части листьев Золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 0,5 ст. л. сбора залить холодной водой, довести до кипения и кипятить на слабом огне 20 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день после еды.

# Гастрит

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка. Различают острый и хронический гастрит. Для острого гастрита характерны боли разной интенсивности в подложечной области, тошнота, иногда рвота, общая слабость. Хронический гастрит носит менее выраженный характер, проявляется периодическими тупыми болями в верхней половине живота, тошнотой, неустойчивым стулом. Часто обе формы заболевания развиваются на фоне длительного стресса. Или стресс является причиной возникновения обострения процесса. Основной из основных причин возникновения также служит нерациональное питание. Возможны сезонные обострения заболевания. Лечение должно проводиться под наблюдением врача. Основой успешного лечения служит назначение и соблюдение научно обоснованной диеты. Запущенный гастрит может стать основой для развития язвенной болезни желудка. В народной медицине издавна применялись лекарственные травы для лечения, данного заболевания. Посоветовавшись с врачом, вы можете воспользоваться советами народных целителей.

При начинающемся гастрите.

*Требуется:* 30 г измельченных листьев золотого уса, 30 г травы зверобоя продырявленного, 40 г травы centaurei, 30 г травы тысячелистника, 30 г листьев травы дымянки, 30 г измельченных корней цикория, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. сбора залить 1 л холодной воды и поставить на 8 часов в духовку со слабым огнем. Затем прокипятить 5 минут, настоять 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 мл 4 раза в день перед едой.

*Требуется:* 1 ст. л. сухих, измельченных корней солодки гладкой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Залить сбор кипятком, кипятить на водяной бане в закрытой посуде 30 минут. Долить воды до первоначального объема. Хранить отвар в холодильнике.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 стакан ягод калины, 1 стакан натертого на терке березового гриба (чаги), 100 мл сока алоэ, 0,5 стакана меда, 2 ст. л. сока золотого уса, 3 л воды.

*Приготовление.* Калину залить водой и настаивать сутки. Затем,

подогреть настой до 40 °С, добавить в него чагу. Настаивать еще 2 суток, после чего в процеженный настой добавить мед, сок алоэ и сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Обволакивающее средство, успокаивающее желудок, содержащее такие полезные вещества как калий, магний, фосфор и железо.

*Требуется:* 50 г измельченных ядер миндаля, 0,5 ч. л. сока золотого уса, 100 мл молока.

*Приготовление.* Миндаль залить молоком и варить 10 минут, остудить. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Выпить натощак утром весь полученный отвар.

При гастрите с нулевой кислотностью рекомендуется следующее средство.

*Требуется:* 10 г прополиса, 200 мл сока алоэ древовидного, 50 мл сока золотого уса, 200 мл сока подорожника, 1 стакан майского меда, 500 мл кагора.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно смешать и настаивать в темном месте 12 дней.

*Применение.* Пить утром натощак по 2 ст. л., заедая сливочным маслом.

Средство для профилактики обострения гастрита.

*Требуется:* 1 ч. л. сухого яблоневого цвета, 0,5 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить.

*Применение.* Весь настой выпить в течение дня по глотку.

*Требуется:* 1 стакан меда, 600 мл оливкового масла, сок 2 лимонов, 3 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Смесь хранить в холодильнике.

*Требуется:* 0,5 стакана свежего картофельного сока, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ч. л. меда.

*Приготовление.* Картофель очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Добавить мед и сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 100 мл 3 раза в день. Средство хранению не подлежит.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы сушеницы топяной, меда, сока золотого уса, свежего сока подорожника, 200 мл кипятка.



*Приготовление.* Все компоненты залить кипятком, настаивать 20 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гастрит с пониженной кислотностью

Для нормализации кислотности желудочного сока народная медицина рекомендует.

*Требуется:* 50 мл сока черной смородины, 10 капель сока золотого уса.

*Приготовление.* Смешать все компоненты.

*Применение.* Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды.

При нарушении пищеварения, для снятия невротических болей, улучшения аппетита рекомендуется следующее средство.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных корней аира болотного, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Корень аира залить кипятком и настоять 30 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 200 мл настоя 2 раза в день за 0,5 часа до еды.

*Требуется:* 5 свежих листьев подорожника большого, 5 капель сока золотого уса.

*Приготовление.* Листья промыть, пропустить через мясорубку, отжать. Полученный сок прокипятить 1–3 минуты, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 20 г травы тысячелистника, 5 г измельченных листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* Сбор залить водой. Кипятить 15 минут, настаивать 45 минут.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Свежий клюквенный сок, смешанный с соком золотого уса в пропорции 10:1 усиливает выделение желудочного сока.

*Требуется:* 2 ч. л. травы дымянки, 0,5 ч. л. сока золотого уса, 500 мл пива.

*Приготовление.* Траву дымянки залить пивом, прокипятить 5 минут, остудить. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 100 мл 3 раза в день.

*Требуется:* 3 части травы спорыша, 3 части травы золототысячника, 2 части листьев мяты перечной, 2 части измельченных корневищ аира, 1 часть семян тмина, 8 частей травы сушеницы, 8 частей листьев подорожника, 1 часть листьев золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора заварить в термосе кипятком и

настаивать 8 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 мл 4–5 раз в день.

*Требуется:* 4 части травы спорыша, 4 части травы зверобоя, 4 части листьев черники, 2 части соцветий тысячелистника, 2 части соцветий бессмертника, 2 части травы золототысячника, 1 часть листьев мяты, 1 часть соцветий ромашки, 2 части листьев золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить кипятком и настоять 8 часов. Довести до кипения на водяной бане и настоять 20 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 200 мл 4 раза в день до еды.

*Требуется:* 20 г листьев мяты, 15 г травы сушеницы топяной, 15 г травы спорыша, 10 г соцветий ромашки, 10 г семян укропа, 10 г семян тмина, 10 г корня валерианы, 3 г шишек хмеля, 10 г измельченных листьев золотого уса, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси поместить в термос, настаивать 8 часов. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ч. л. листьев пижмы, 1 ч. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной, 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. семян моркови, 1 ст. л. семян укропа, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить горячей водой, плотно накрыть крышкой и томить 12 часов в духовке на слабом огне. Процедить, отжать оставшееся сырье.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 0,5 часа до еды.

Гастрит с повышенной кислотностью

*Требуется:* 8 частей травы зверобоя продырявленного, 8 частей листьев подорожника большого, 8 частей травы сушеницы топяной, 4 части травы золототысячника, 2 части измельченного корневищ аира, 2 части листьев мяты, 4 части травы спорыша, 3 части плодов тмина, 1 часть травы тысячелистника, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 12 часов. Процедить.

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

*Требуется:* 1 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и настоять, укутав, 30 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. измельченных корней герани луговой, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, нагреть на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 4 раза в день до еды.

*Требуется:* 2 ст. л. соцветий календулы, 2 ст. л. овсяных отрубей, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. меда, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Соцветия календулы залить кипятком и нагреть на медленном огне 10 минут. Настаивать 1 час, процедить. Процеженный отвар довести до кипения и всыпать овсяные отруби. Варить 5 – 10 минут. Затем добавить мед, сок золотого уса.

*Применение.* Утром и вечером съедать по 100 г каши.

*Требуется:* 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. травы тысячелистника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

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

*Требуется:* по 1 ст. л. травы вахты трилистной, цветков пижмы, травы сушеницы топяной, измельченных корней аира болотного, измельченных корней горечавки перекрестнолистной, измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, травы зверобоя продырявленного, листьев золотого уса, измельченных апельсиновых корок, 1,5 л крепкого красного вина.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить вином и настаивать в теплом светлом месте, периодически встряхивая, 1 месяц. Процедить, отжав остаток.

*Применение.* Принимать утром и вечером перед едой по 2 ст. л., хранить в темном прохладном месте.

*Требуется:* 0,5 ч. л. травы бессмертника песчаного, 3 ч. л. травы репешка обыкновенного, 0,5 ч. л. измельченных корней солодки гладкой, 1 ч. л. сока золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком и настаивать 2 часа, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

## Язва желудка

Язвенная болезнь – заболевание, проявляющееся образованием язвы на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки. Причиной заболевания может стать совокупность ряда негативных факторов: нервно-психическое перенапряжение, курение, алкоголь, погрешности в питании. Основным симптомом является систематическая боль в подложечной области, появляющаяся до или после приема пищи. Острая боль может быть также реакцией организма на какую-либо стрессовую ситуацию. Язвенная болезнь – заболевание хроническое, которое может тянуться годами, периодически обостряясь от того же стресса и затихая, то есть, входя в фазу ремиссии. Обострения в основном происходят весной и осенью, продолжаются в течение 1–2 месяцев и без надлежащего лечения могут привести к осложнениям. Наиболее опасные из них – прободение стенки желудка и желудочное кровотечение. В обоих случаях требуется экстренная медицинская помощь. Диагностировать язвенную болезнь можно только в условиях клиники с применением специализированного диагностического оборудования. Комплексное лечение должно проводиться под наблюдением врача. На всем протяжении болезни и, в особенности, в период обострения необходимо придерживаться щадящей диеты, которая тоже должна быть согласована с лечащим врачом. Необходимо исключить из рациона продукты, раздражающие слизистую оболочку желудка: черный хлеб, колбасные изделия, кислые фрукты, ягоды и овощи, жареные блюда, маринады, соленья, приправы, лук, чеснок, кофе, крепкий черный чай. Стресс приводит к быстрому разрушению белка, поэтому в пищу следует включать продукты с высоким его содержанием. При язвенной болезни потребность в витаминах и минералах обычно возрастает в связи с низкой их усвояемостью. Но, даже соблюдая диету, особое внимание при язвенной болезни нужно уделять состоянию нервной системы. Так как доказано, что даже провоцирующие язву продукты и вредные привычки не наносят такого вреда, как негативные бурные эмоции. По возможности старайтесь избегать всякого рода стрессовых ситуаций, нервно-психического переутомления, чрезмерных физических нагрузок. По назначению врача в комплексном лечении можно использовать сборы лекарственных растений, оказывающих противовоспалительное, регенерирующее и обволакивающее действие. В лечении данного заболевания хорошо зарекомендовал себя золотой ус,

применяемый в самостоятельных лекарственных формах, так и в сочетании с другими растениями. Однако следует учитывать индивидуальную переносимость человеком тех или иных препаратов. И, если в течение первых суток приема лекарств на основе золотого уса наступает ухудшение состояния, лечение следует прекратить.

Успокаивающее и обезболивающее средство.

*Требуется:* 2 ст. л. сухих корней синюхи голубой, 2 ст. л. травы сушеницы топяной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3 раза в день после еды перед едой.

*Требуется:* 10 г корней солодки гладкой, 5 г листьев золотого уса, 5 г сухих корок апельсина, 60 г меда, 0,5 л воды.

*Приготовление.* Солодку, золотой ус и корки апельсина измельчить, залить водой и кипятить на медленном огне 30 минут. Процедить, добавить мед.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

*Требуется:* 0,5 кг ядер грецких орехов, 0,5 кг моркови, 0,5 кг несоленого сливочного масла, 70 мл сока золотого уса, 0,25 кг меда.

*Приготовление.* Грецкие орехи пропустить через мясорубку, морковь натереть на мелкой терке, масло растопить на водяной бане. Горячее масло смешать с остальными компонентами, тщательно перемешать.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды. Смесь хранить в холодильнике.

*Требуется:* 1 кг липового меда, 1 кг гусиного жира, 100 мл сока золотого уса, 1 л водки.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно размешать и настаивать в темном месте 2 недели.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

*Требуется:* по 1 ст. л. листьев золотого уса, корней девясила, корней алтея, цветков ромашки аптечной, цветков календулы, листьев лапчатки серебристой, травы репешка обыкновенного, по 2 ст. л. травы сушеницы топяной, травы гравилата городского, травы водяного перца., 0,5 л воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить водой комнатной температуры и кипятить на медленном огне 5 минут. Настоять, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 0,5 кг натурального меда, 0,5 л оливкового масла, сок 2 лимонов, 70 мл сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать, поместить в

стеклянную посуду и хранить в прохладном месте.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. После того, как смесь закончится, сделать перерыв 1 месяц. Затем курс повторить. Одновременно есть по 4 грецких ореха в день.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы сушеницы болотной, цветков ромашки аптечной, лепестков белой розы, цветков и листьев календулы лекарственной, травы хвоща полевого, измельченных листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить воды и нагреть на водяной бане 15 минут. Настоять 45 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой.

*Требуется:* по 2 ст. л. травы хвоща полевого, травы репешка обыкновенного, измельченных плодов шиповника, семян укропа огородного, по 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев подорожника большого, травы тысячелистника обыкновенного, измельченных листьев золотого уса, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком и томить на медленном огне 30 минут. Остудить, процедить.

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

*Требуется:* 50 г корней пиона, 50 г корней одуванчика, 50 г листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 8 часов.

*Применение.* Принимать по 50 мл настоя 4 раза в день до еды.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, соцветий ромашки аптечной, травы фиалки трехцветной, листьев мяты перечной, соцветий липы мелколистной, листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 мл 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

*Требуется:* по 1 части травы чистотела, травы спорыша, листьев фиалки трехцветной, травы зверобоя, измельченных корней одуванчика, кукурузных рыльцев, плодов аниса, 0,5 л воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить водой, довести до кипения, настоять 1 час, процедить.

*Применение.* Принимать в теплом виде по 50 мл в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

*Требуется:* 2 ст. л. плодов укропа, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. кукурузных рыльцев, 1 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. листьев березы, 1 ст. л.

листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить водой и нагреть на водяной бане 15 минут. Настоять, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 мл 3 раза в день.

*Требуется:* 100 г измельченных корней барбариса, 50 г листьев золотого уса, 0,5 л водки.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить водкой и настаивать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Затем процедить.

*Применение.* Принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной, 2 ст. л. измельченных корней солодки гладкой, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. корневищ аира, 1 ст. л. плодов можжевельника, 1,5 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать 30 минут. Процедить.

*Применение.* Настой принимать по 60 мл 3 раза в день для выведения камней из почек.

*Требуется:* 1 ст. л. семян крапивы двудомной, 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, нагреть на водяной бане 10 минут, настоять 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 3 раза в день после еды.

## Запор

Очень часто наш организм реагирует на стресс нарушениями работы кишечника, проявляющимися запором. Эта проблема может возникнуть в определенной ситуации, продолжаться короткое время и пройти самостоятельно, но может перейти и в хроническую форму, требующую лечения. И незаменимым средством здесь является золотой ус. Регулируя деятельность пищеварительного тракта, он нормализует функции кишечника и, взаимодействуя с другими растениями, оказывает помощь в устранении запора.

Запор – периодическое или систематическое затрудненное и недостаточное опорожнение кишечника. Его возникновению может способствовать подавление позывов к дефекации по причинам разного рода: стрессы, погрешности в питании и режиме. Нередко запор является симптомом другого заболевания, обостряющегося в условиях нервного напряжения. Запор может сопровождаться такими неприятными явлениями, как тошнота, головная боль, слабость, потливость, раздражительность, бессонница, тяжесть в желудке и т. п. Длительный запор может привести к дисбактериозу – изменению микрофлоры кишечника, способствующему развитию ряда других заболеваний. Лечить хронический запор необходимо под контролем врача, соблюдая все его рекомендации и согласовывая свои действия. Для устранения запора иногда достаточно соблюдения специального пищевого режима – включения в рацион продуктов растительного происхождения богатых клетчаткой, увеличения суточного количества жидкости, исключения из рациона сдобы и сладостей, газированных напитков. Но при отсутствии стойкого результата врач должен назначить курс лечения, включающий в себя помимо диеты медикаментозные препараты, которые можно совмещать (по согласованию с врачом) с лечебными сборами лекарственных трав.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев дикой груши, 2 ст. л. измельченных корней золотого уса, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, прокипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить.

*Применение.* Натощак утром принимать по 0,5 стакана отвара.

*Требуется:* 2 ст. плодов красной рябины, 2 ст. сахара, 2 ст. л. сока Золотого уса, 2 стакана водки.



*Приготовление.* Пересыпав плоды рябины сахаром, поместить их в теплое, светлое место. Настаивать 3 недели. Полученный сироп процедить, тщательно отжать оставшееся сырье, добавить спирт и сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. натощак утром.

*Требуется:* 1 ст. л. травы донника лекарственного, 3 ст. л. измельченной коры крушины ломкой, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 минут. Процедить. Добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить на ночь по 100 мл.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов кориандра, 1 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. измельченных корней алтея, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 20 минут. Настаивать 10 минут, процедить, добавить жидкость до первоначального объема.

*Применение.* Пить на ночь по 100 мл.

*Требуется:* 4 ст. л. коры измельченной крушины ломкой, 1 ст. л. измельченных семян укропа, 1 ст. л. льняного семени, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить на ночь по 100 мл.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных корней солодки, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Корень солодки залить кипятком, нагреть на водяной бане 15 минут. Настоять 45 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. травы вахты трилистной, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. плодов тмина, 2 ст. л. отвара золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком и настаивать 30 минут. Добавить отвар золотого уса.

*Применение.* Пить по 100 мл 2 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. александрийского листа, 1 ст. л. измельченных корней солодки гладкой, 1 ст. л. семян укропа, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 30 минут.

Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* На ночь принимать 100 мл настоя.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков мальвы лесной, 3 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. цветков лаванды, 3 ст. л. листьев сенны, 2 ст. л. травы дымянки, 2 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора поместить в термос, залить кипятком и настаивать 4 часа. Процедить.

*Применение.* Пить 200 мл перед сном.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. семян кориандра, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 1–2 часа. Процедить.

*Применение.* Пить 100 мл на ночь.

## Недержание мочи

Недержание мочи – непроизвольное выделение мочи при отсутствии позыва к мочеиспусканию. Различают абсолютное, относительное и ночное недержание мочи. При абсолютном моча вытекает постоянно, не задерживаясь в мочевом пузыре. При относительном – небольшие порции мочи выделяются чаще всего при действиях, связанных с физическими напряжениями. Ночное недержание мочи проявляется мочеиспусканием во время сна. Чаще всего встречается в детском возрасте, но бывает и у взрослых.

Одной из причин непроизвольного мочеиспускания могут быть функциональные нарушения нервной системы, сформировавшиеся как реакция на длительную стрессовую ситуацию или внезапное эмоциональное потрясение. Такое расстройство мочеиспускания иногда сопровождается другими проявлениями невроза: заиканием и тиком.

*Требуется:* 1 ст. л. березовых почек, 1 ст. л. листьев золотого уса, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить кипятком и нагреть на слабом огне 5 минут. Настаивать 2 часа. Процедить, восстановить прежний объем.

*Применение.* Пить по 200 мл в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев подорожника большого, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком, настаивать, укутав, 1 час.

*Применение.* Пить по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды при ночном недержании мочи.

*Требуется:* по 1 ст. л. листьев и плодов брусники, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагреть на медленном огне 15 минут. Настаивать 20 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. каждые 2 часа. В течение 10 дней.

*Требуется:* 1 ст. л. сухих почек осины, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить кипятком и нагревать на водяной бане 20 минут. Настоять 15 минут. Процедить.

*Применение.* Весь настой выпить небольшими глотками в течение дня.

*Требуется:* 2 ст. л. травы шалфея лекарственного, 2 ст. л. травы пастушьей сумки, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 3 часа.

*Применение.* Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Принимать при относительном недержании мочи, заболеваниях почек.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов ежевики, 1 ст. л. плодов черники, 1 ст. л. сока золотого уса, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* Плоды измельчить, залить кипятком и кипятить на слабом огне 10 минут. Настоять в теплом месте 30 минут, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 200 мл 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных корневищ пырея ползучего, 2 ст. л. корневищ девясила высокого, 1 ст. л. корней золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сырья залить кипятком, прокипятить на медленном огне 15 минут. Настоять 30 минут. Процедить.

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

*Требуется:* 1 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 2 ст. л. травы репешка обыкновенного, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 1 час в теплом месте. Процедить.

*Применение.* Настой пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, травы золототысячника, 1 ст. л. сока золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь трав залить кипятком. Настоять 30 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 100 мл 4 раза в день после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных белых корней пастернака, 1 ст. л. сока золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* Смесь залить горячей водой, довести до кипения и кипятить 15 минут. Настаивать 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 4–5 раз в день. Курс лечения 1 месяц. При необходимости – повторить.

*Требуется:* 1 ст. л. семян амаранта, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Семена залить кипятком и настаивать 30 минут. Остудить, процедить и добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 50 мл 4 раза в день. Курс лечения – 3 недели.

*Требуется:* 2 ст. л. кукурузных рыльцев, 2 ст. л. вишневых листьев, 1 ст. л. сока золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Кукурузные рыльца и вишневые листья залить кипятком. Настоять 20 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 100 мл 4 раза в день.

*Требуется:* 3 ст. л. зеленого чая, 2 ст. л. листьев толокнянки, 3 ст. л. измельченных плодов шиповника, 2 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. плодов можжевельника, по 1 ст. л. почек и листьев березы, 2 ст. л. плодов васильков, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 5 ст. л. сбора поместить в термос, залить кипятком, настаивать 8 часов. Процедить.

*Применение.* Настой принимать в теплом виде по 100 мл 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков календулы, 2 ст. л. цветков акации белой, 1 ч. л. измельченных корней пырея ползучего, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора заварить кипятком и кипятить на слабом огне 10 минут. Настоять 1 час, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

## Экзема

Очень часто при расстройствах нервной системы развивается такое хроническое кожное заболевание, как экзема. Для нее характерны кожные высыпания в виде мелких пузырьков, заполненных жидкостью, после вскрытия, которых образуются обширные мокнущие участки, вызывающие зуд, отечность и покраснение кожи. Больной должен наблюдаться у врача – дерматолога, соблюдать молочно-растительную диету, в период обострения избегать контакта с водой. Золотой ус наряду с другими травами эффективно применяют для лечения данного заболевания.

*Требуется:* 1 ст. л. корней одуванчика, 2 ст. л. корней лопуха, 2 ст. л. сока золотого уса, 600 мл воды.

*Приготовление.* Высушенные и измельченные корни растений смешать, залить водой, настаивать 8 часов. Затем настой довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 минут. Настаивать 20 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс лечения 2 недели.

Одновременно смазывать пораженные экземой места необходимо следующей мазью.

*Требуется:* 100 г березового дегтя, 50 г свежих 50 % сливок, 4 яичных желтка, 2 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать и растереть в течение 15 минут.

*Применение.* Смазывать мазью пораженные места.

*Требуется:* 2 ст. л. сухих, измельченных плодов калины, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

*Приготовление.* Плоды калины залить кипятком и настаивать 5 часов. Добавить сок золотого уса. При отсутствии аллергических реакций можно добавить 2 ч. л. меда.

*Применение.* По 1/2 стакана 2 раза в день.

*Требуется:* 15 г измельченных корней солодки, 2 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Корень солодки залить кипятком и настаивать 30 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Накладывать примочки из настоя на пораженные экземой участки.

*Требуется:* по 1 ст. л. измельченных корней одуванчика лекарственного, корней лопуха большого, корней цикория, семян фенхеля, 2 ст. л. истолченной в порошок коры крушины ломкой, 2 ст. л. сока золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить водой комнатной температуры и настоять 2 часа. Затем довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Остудить, процедить. Отжать оставшееся сырье. Дополнить отвар водой до первоначального объема, добавить сок золотого уса.

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

*Требуется:* 1 ст. л. травы золототысячника обыкновенного, 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. измельченных корней одуванчика лекарственного, по 2 ст. л. травы копытня европейского, травы донника лекарственного, травы паслена горько-сладкого, листьев багульника болотного, листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и кипятить на слабом огне 15 минут. Настаивать 45 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл. 4 раза в день.

*Требуется:* по 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, листьев багульника, листьев крапивы двудомной, листьев подорожника большого, по 2 ст. л. измельченных корней одуванчика лекарственного, корней лопуха большого, травы хвоща полевого, травы зверобоя продырявленного, травы полыни горькой, по 1,5 ст. л. кукурузных столбиков с рыльцами, плодов можжевельника, плодов калины, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и нагреть на водяной бане 30 минут. Настаивать 15 минут, процедить, дополнить до первоначального объема и добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 60 л 3 раза в день до еды. Наружно при этом использовать смесь кашицы из капустного листа с соком золотого уса (в пропорции 4:1).

При лечении экземы полезно пить сок из тыквы, добавляя на 200 мл сока 1 ст. л. сока золотого уса.

*Требуется:* по 1 части корневищ девясила высокого, травы горечавки желтой, травы тысячелистника лекарственного, травы фиалки трехцветной, 2 ст. л. сока золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагреть на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 60 мл 4 раза в день перед едой в теплом

виде.

*Требуется:* 1 ст. л. лепестков розы, 1 ст. л. измельченной дубовой коры, 1 ст. л. измельченных корней лопуха, 1 ч. л. травы нехворощи, 1 ст. л. цветков календулы, 1 ч. л. травы хвоща полевого, 4 ст. л. сока золотого уса, 1 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить водой комнатной температуры. Довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Настоять в теплом месте 45 минут. Процедить, добавить сок золотого уса. Хранить в посуде из темного стекла, в прохладном месте.

*Применение.* Кусок льняной ткани смочить отваром, наложить на пораженный участок. Сверху накрыть вощеной бумагой и обмотать сухим бинтом. При высыхании полотна процедуру повторить.

*Мазь от экземы.*

*Требуется:* 1 ст. л. серы горючей, 2 ст. л. дегтя, 1 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла, 0,5 ст. л. пчелиного воска, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. медного купороса, 2 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать и нагреть на слабом огне 15 минут, помешивая. Остудить. Хранить в прохладном месте.

*Применение.* Наносить на пораженные участки кожи до выздоровления.

*Требуется:* 200 г листьев грецкого ореха, 2 ст. л. листьев золотого уса, 0,5 л молока.

*Приготовление.* Сбор залить молоком и варить на медленном огне до загустения.

*Применение.* 2 раза в день втирать в пораженные участки кожи.

*Требуется:* 1 ст. л. семян дурмана, 5 ст. л. оливкового масла, 0,5 ч. л. масла из золотого уса.

*Приготовление.* Семена истолочь и смешать с оливковым маслом и с маслом из золотого уса. Настаивать 5 дней.

*Применение.* 2 раза в день втирать в пораженные участки кожи.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. плодоножек вишни, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком и настаивать 40 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день.



## Псориаз

Псориаз – хроническое заболевание, поражающее кожные покровы. Проявляется высыпаниями с белым чешуйчатым покрытием. Одной из причин возникновения псориаза является нарушение деятельности нервной системы. Полностью не вылечивается, но при правильном лечении, выполнении всех назначений лечащего врача, подобранной диете может наступить ремиссия. В народной медицине применяются различные средства, включающие сборы лекарственных трав, для лечения, данного заболевания. Наряду с приемом лечебных препаратов внутрь, необходимо проводить местные оздоровительные процедуры.

*Требуется:* 1 ст. л. травы паслена сладко-горького, 1 ч. л. листьев и соцветий бузины черной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, нагреть на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 50 мл 3 раза в день.

*Требуется:* по 1 ст. л. листьев мяты перечной, травы бессмертника песчаного, травы зверобоя продырявленного, травы череды трехраздельной, соцветий ромашки аптечной, листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. корней девясила высокого, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. травы чистотела большого, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком и нагреть на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день.

*Требуется:* по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев брусники, травы чистотела, соцветий бузины черной, шишек хмеля, листьев золотого уса, корней лопуха большого, травы череды трехраздельной, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и кипятить 5 минут. Настаивать 30 минут.

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

*Требуется:* 200 мл 4 % уксуса, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сока алоэ древовидного, 1 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать, настаивать в холодильнике в течение 10 дней.

*Применение.* 4 раза в день смазывать пораженные псориазом участки кожи. Затем смазать салициловой эмульсией.

*Требуется:* по 100 г травы череды трехраздельной, корневищ и корней валерианы, листьев березы, пшеничных отрубей, травы хвоща полевого, листьев золотого уса, 3 л воды.

*Приготовление.* 300 г измельченного сбора залить водой и кипятить 20 минут. Настаивать 1,5 часа, процедить.

*Применение.* Добавлять в ванну с температурой воды 35–38 °С. Длительность процедуры – 15–20 минут, курс лечения – 25 ванн, принимаемых через день.

*Требуется:* 2 ст. л. побегов хвоща полевого, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

*Приготовление.* Измельченное сырье залить водой комнатной температуры, довести до кипения и кипятить 5 минут. Настоять 3 часа, процедить.

*Применение.* Использовать для ежедневного обмывания пораженных участков кожи.

*Мазь для лечения псориаза.*

*Требуется:* 25 г березового дегтя, 25 г меда, 1 белок куриного яйца, 1 ч. л. серы, 1 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Наносить на пораженные участки 2 раза в день.

## Лечение и профилактика ожирения

Очень часто, после нервного, психического или интеллектуального перенапряжения мы садимся за стол под влиянием негативных эмоций, безотчетно поглощая большее, чем обычно количество пищи. Такое «заедание» стресса нередко входит в привычку, которая в дальнейшем может превратиться в болезнь – ожирение, являющееся, в свою очередь, причиной других заболеваний.

Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма. Помимо психологической зависимости, стресс может вызвать нарушение обмена веществ, в этом случае ожирение является одним из проявлений заболевания эндокринной системы и требует специального лечения.

Если ожирение наступает как следствие систематического переедания, основным методом его лечения становится строгая диета, назначенная врачом – диетологом. Самостоятельное лечение с использованием новомодных диет может привести к нарушению функций внутренних органов. При назначении диеты учитываются стадия ожирения, двигательная активность больного, образ жизни, наличие хронических заболеваний и т. п. Необходимо наладить режим питания, ограничить, но не исключить вовсе, потребление животных жиров, легко усваиваемых углеводов. Количество потребляемых калорий не должно превышать суточных энергетических затрат. Предпочтение нужно отдавать нежирным сортам мяса и рыбы (в отварном виде), растительному маслу, кисломолочным продуктам, свежим овощам и фруктам. Для успешного лечения следует увеличить физические нагрузки, пребывание на свежем воздухе и, по возможности, избегать конфликтных ситуаций.

В комплекс лечения, посоветовавшись с врачом, можно включить средства, приготовленные из лекарственных трав, оказывающие влияние на нормализацию функций организма. В состав многих из них фитотерапевты включают золотой ус, как источник биоактивных веществ, регулирующих обменные процессы.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев земляники лесной, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. листьев лабазника, 2 ст. л. травы вереска, 3 ст. л. листьев мелиссы, 3 ст. л. измельченных плодов шиповника, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, прокипятить на слабом

огне 5 минут. Поместить в термос и настаивать 4 часа.

*Применение.* Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Это средство нормализует обмен веществ, снижает аппетит, обладает успокаивающим и общеукрепляющим действием.

Аналогичным образом действует следующий сбор.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 2 ст. л. цветков бессмертника, 3 ст. л. измельченных плодов шиповника, 2 ст. л. измельченных корней одуванчика, 1 ст. л. столбиков с рыльцами кукурузы, 2 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. почечного чая, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора настаивать 4 часа в холодной воде, затем нагреть на водяной бане 15 минут. Настаивать 1 час. Процедить.

*Применение.* Отвар принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 1 ч. л. сухих измельченных цветков ромашки, 2 дольки лимона, 0,3 ч. л. сока Золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* Ромашку и лимон залить кипятком и настаивать 8 часов. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Пить по 100 мл утром и вечером.

*Требуется:* 0,5 ст. л. травы горца птичьего (спорыша), 0,5 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком и настаивать 3 часа. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

*Требуется:* 2 ст. л. истолченных семян петрушки огородной, 4 ст. л. измельченной коры крушины, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. измельченных корней одуванчика лекарственного, 2 ст. л. истолченных семян фенхеля, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 мл настоя 2 раза в день.

*Требуется:* 1 ч. л. истолченных семян тмина, 1 ч. л. истолченных плодов петрушки огородной, 1 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной (медвежье ушко), 1 ст. л. истолченных семян укропа огородного, 1 ч. л. сока золотого уса., 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. тщательно перемешанной смеси залить холодной водой. Довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять 1 час. Добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных корней мальвы лесной, 1 ст. л.

листьев мыльнянки, 2 ст. л. измельченных корней одуванчика, 2 ст. л. листьев мелиссы лекарственной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить водой комнатной температуры и настоять 2 часа. Довести до кипения. Кипятить 10 минут. Охладить. Процедить.

*Применение.* Принимать по 60 мл 3 раза в день.

*Требуется:* 1 лист золотого уса длиной 20 см, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* Лист измельчить, залить кипятком и кипятить 5–7 минут. Настоять 5 часов. Процедить. Хранить в холодильнике.

*Применение.* Пить по 50 мл за 30 минут до еды.

*Требуется:* 15 зубчиков чеснока, сок 1 лимона, 3 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Чеснок измельчить, смешать с соком лимона и золотого уса. Настаивать 1 неделю в темном прохладном месте. Процедить.

*Применение.* Пить по 1 ч. л. 2 раза в день после еды в течение месяца.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных корней лапчатки прямостоячей, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 л красного сухого вина.

*Приготовление.* Все компоненты смешать, настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедить.

*Применение.* Пить по 10 капель 4 раза в день до еды, разведя в ½ стакана теплой водой.

*Требуется:* 2 ст. л. корней пырея ползучего, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор поместить в термос и залить кипятком. Настоять 8 часов. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 мл 4 раза в день в теплом виде.

*Требуется:* 50 г скорлупы и перегородок грецких орехов, 100 г сухих измельченных створок фасоли, 50 г листьев белой шелковицы, 30 г измельченных листьев золотого уса, 2 л воды.

*Приготовление.* Скорлупу и перегородки грецкого ореха залить водой и кипятить 30 минут, затем добавить створки фасоли, через 5 минут – листья золотого уса и листья шелковицы. Прокипятить еще 10 минут. Остудить, процедить. Поместить в холодильник.

*Применение.* Принимать по 50 мл 3 раза в день после еды.

*Требуется:* по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, корней одуванчика лекарственного, корней цикория, плодов калины, по 1 ст. л. цветков клевера лугового, листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. измельченного сбора поместить в термос, залить кипятком и настаивать 6 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 мл 3 раза в день перед едой.

*Требуется:* 3 ст. л. измельченных створок фасоли, 2 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Поместить сбор в термос, залить кипятком, настоять 8 часов. Процедить.

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

*Требуется:* 1 ч. л. цветков красного лугового клевера, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Цветки заварить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев ежевики, 2 ст. л. листьев малины, 2 ст. л. листьев земляники, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час. Процедить.

*Применение.* Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных корней лопуха большого, 2 ст. л. измельченных корней и корневищ девясила, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком и кипятить 30 минут на слабом огне. Настаивать 20 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–40 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев крапивы, 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника ланцетного, 2 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сырья поместить в термос, залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 2 ст. л. корней и травы одуванчика лекарственного, 3 ст. л. травы спорыша, 4 ст. л. цветков липы мелколистной, 2 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сырья залить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных корней и корневищ девясила высокого, 2 ст. л. травы спорыша (горца птичьего), 2 ст. л. травы сушеницы топяной, 1 ст. л. листьев толокнянки, 2 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл

кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. залить кипятком и кипятить 15 минут. Настоять 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

*Требуется:* по 2 ст. л. корней лопуха, плодов боярышника кроваво-красного, створок фасоли, листьев черники, листьев золотого уса, 1 л воды.

*Приготовление.* 3 ст. л. измельченного сбора залить водой и настаивать 12 часов. Довести до кипения и кипятить 10 минут. Остудить, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 мл 3–4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. почек сирени, 2 ст. л. створок фасоли, 2 ст. л. измельченной соломы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. листьев черники, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить на слабом огне 20 минут. Остудить, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 мл 3 раза в день.

*Требуется:* 4 ст. л. сушеных виноградных листьев, 2 ст. л. листьев золотого уса, 0,5 л воды.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить холодной водой, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 мл 3 раза в день перед едой.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы горца птичьего, створок фасоли, листьев мяты перечной, корней и корневищ валерианы лекарственной, 2 ст. л. листьев золотого уса, 0,5 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, прокипятить 15 минут на слабом огне, настоять 45 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 60 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 4 ст. л. листьев черники, 2 ст. л. травы козлятника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ч. л. сбора залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

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

*Требуется:* 7 клубней топинамбура, 3 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Мелко порезанный топинамбур и золотой ус залить кипятком и варить 15 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 мл отвара 4 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.



## Облысение (аллопеция)

Я уже говорила о том, что стресс дезорганизует функции почти всех систем и внутренних органов в нашем организме. В частности, нервной и эндокринной систем, следствием чего может стать нарушение обменных процессов в коже и ослабление волосяных луковиц, что проявляется в резком выпадении волос, которое в данном случае получило название аллопеция. Если вы обнаружили болезнь на начальных стадиях, то есть вероятность того, что вы справитесь с ней своими силами. Здесь, как и почти во всех других случаях, важно обнаружить причину заболевания с последующим ее устранением. И только затем возможно применение каких-либо лекарственных средств. Но если процесс зашел далеко, без помощи врача не обойтись. И в том и в другом случае, народная медицина располагает множеством рецептов, которые окажут значительную помощь в лечении. Хорошим помощником, благодаря своим целебным свойствам, может стать золотой ус, влияющий на обменные и регенеративные процессы в организме.

*Требуется:* 1 куриное яйцо, 1 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Яйцо взбить, добавить сок золотого уса, тщательно перемешать.

*Применение.* Полученную смесь втирать в кожу головы, оставляя на 30–40 минут.

Курс лечения: 1 неделю процедуры проводить ежедневно, 2 неделю – через день, 3 неделю – через 2 дня и т. д.

*Требуется:* 1 головка чеснока, 2 ст. л. свежесжатого сока золотого уса.

*Приготовление.* Чеснок натереть на мелкой терке. В полученную массу добавить сок золотого уса и тщательно перемешать.

*Применение.* Смесь тщательно втереть в кожу головы. Накрыть полиэтиленом, сверху покрыть теплым платком. Оставить на 20 минут, затем смыть.

Такие процедуры укрепляют корни волос и способствуют росту новых.

*Требуется:* сок 3 лимонов, 100 мл сока золотого уса, 0,5 л водки.

*Приготовление.* Все компоненты смешать, настаивать 1 неделю в темном прохладном месте.

*Применение.* Ежедневно тщательно втирать в кожу головы, не смывая.

*Требуется:* 2 ст. л. коньяка, 2 ст. л. сока золотого уса, 3 ст. л. репейного масла, 4 ст. л. лукового сока.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно смешать.

*Применение.* Смесь втереть в кожу головы, надеть полиэтиленовую шапочку, покрыть теплым платком. Смыть через 2 часа. Курс лечения – 10 процедур по 2 в неделю.

*Требуется:* 2 ст. л. облепихового масла, 1 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все перемешать.

*Применение.* Тщательно втирать в кожу головы, оставляя на 2 часа. Смыть шампунем. Лечение проводить 2 раза в неделю.

*Требуется:* 1 стакан измельченных корней мыльнянки лекарственной, 100 мл сока золотого уса, 6 л воды.

*Приготовление.* Корни мыльнянки залить холодной водой и проварить 10 минут. Настаивать 8 часов. Процедить. Добавить сок золотого уса.

*Применение.* Тщательно промывать волосы подогретым до 50 °С отваром, втирая его в кожу головы 2 раза в неделю.

*Требуется:* 100 г цветков пижмы, 100 г листьев золотого уса, 3 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить водой и нагреть на слабом огне 10 минут.

Настоять 8 часов. Перед употреблением подогреть.

*Применение.* Промывать волосы, втирая настой в кожу головы 3 раза в неделю.

*Требуется:* 100 г сливочного масла, 0,5 стакана натертого хозяйственного мыла, 1 головка репчатого лука, 50 г пчелиного воска, 2 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты смешать и варить 15 минут на слабом огне.

*Применение.* Приготовленную массу нанести на бинт и накладывать на кожу головы на 1 час, затем промыть слабым раствором марганца калия.

*Требуется:* сок 1 лимона, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. сока золотого уса, белок 1 куриного яйца.

*Приготовление.* Взбить белок, добавить остальные компоненты, размешать до получения однородной массы.

*Применение.* Втирать в кожу головы, оставляя на 30 минут.

*Требуется:* 2 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. соцветий календулы лекарственной, 1 ст. л. сока золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Тщательно втирать в кожу головы и ополаскивать

**ВОЛОСЫ.**

## Глава 4 Лечебные ванны

### При повышенной нервной возбудимости

*Требуется:* по 100 г травы хвоща полевого, травы душицы обыкновенной, листьев шалфея лекарственного, листьев березы бородавчатой, листьев золотого уса, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком. Настоять 2 часа в теплом месте, в плотно закрытой посуде, процедить и вылить в ванну с температурой воды 35–37 °С.

*Применение.* Процедуры принимать 2 раза в неделю по 10–15 минут. Курс лечения – 10 ванн.

*Требуется:* 100 г листьев золотого уса, 50 г травы желтушника левкойного, 1 кг молодых плодов конского каштана, 5 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить холодной водой и кипятить 40 минут. Настоять 2 часа при комнатной температуре, процедить и добавить в ванну.

*Применение.* Процедуры принимать 3 раза в неделю по 15–20 минут, при температуре воды 36–38 °С.

*Требуется:* по 100 г травы одуванчика лекарственного, травы хвоща полевого, листьев золотого уса, цветков ромашки аптечной, травы лабазника вязолистного, плодов укропа и петрушки огородных, травы донника лекарственного, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте. Процедить.

*Применение.* Принимать ванны через день по 10–15 минут. Температура воды 36–37 °С. Курс лечения – 10 ванн.

*Требуется:* по 100 г корней солодки гладкой, листьев золотого уса, травы вахты трехлистной, травы чабреца, листьев березы бородавчатой, 5 л кипятка. Способ приготовления и применения как в предыдущем рецепте.

*Требуется:* по 100 г листьев золотого уса, травы хвоща полевого, листьев мяты перечной, травы лабазника вязолистного, 4 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить холодной водой, довести до кипения, настоять 2 часа. Процедить.

*Применение.* Вылить в ванну с температурой воды 37 °С. Принимать 2 раза в неделю по 15 минут. Курс лечения – 10 ванн.

*Требуется:* по 100 г листьев золотого уса, корневищ и корней

валерианы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, травы багульника болотного, 2 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком, настоять 2 часа, процедить и вылить в ванну с температурой воды 36–38 °С.

*Применение.* Процедуры принимать через день по 15–20 минут. Курс лечения 10 ванн.

*Требуется:* по 200 г листьев золотого уса, корней валерианы лекарственной, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 3–4 часа. Процедить и вылить в ванну с температурой воды 36–38 °С.

*Применение.* Процедуры принимать через день по 15–20 минут. Курс лечения 15 ванн.

*Требуется:* по 100 г листьев золотого уса, травы донника лекарственного, корней валерианы лекарственной, травы чабреца, сосновой хвои, 2 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком, кипятить 30 минут, остудить, процедить.

*Применение.* Отвар добавлять в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимать процедуры 2 раза в неделю по 10–20 минут. Курс лечения – 10 ванн.

*Требуется:* по 100 г травы лабазника вязолистного, травы хвоща полевого, листьев подорожника большого, листьев золотого уса, травы и корней одуванчика лекарственного, плодов укропа огородного, 5 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 15 минут, настоять в теплом месте 2 часа, процедить.

*Применение.* Процедуры принимать 2 раза в неделю по 15 минут. Температура воды 37 °С. Курс лечения – 10 ванн.

*Требуется:* по 100 г листьев мяты перечной, листьев Золотого уса, шишек хмеля, травы полыни обыкновенно, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком. Настоять 2 часа. Процедить.

*Применение.* Принимать 2 раза в неделю по 15–20 минут. Курс лечения 10 ванн.

## При ожирении

В комплекс лечения ожирения обычно включают ванны с лекарственными растениями, которые нормализуют обменные процессы, выводят излишнюю жидкость из организма, способствуют избавлению от жировых отложений, оказывают успокаивающее и общеукрепляющее действие.

*Требуется:* по 100 г листьев крапивы двудомной, травы хвоща полевого, корневищ пырея ползучего, корней одуванчика лекарственного, почек и листьев березы бородавчатой, листьев золотого уса, соцветий ромашки аптечной, 8 л воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 15 минут. Настаивать 1 час. Процедить.

*Применение.* Добавлять в ванну с температурой воды 34–37 °С. Длительность процедуры 10–20 минут через день. Курс лечения – 20 ванн.

*Требуется:* по 1 части травы пустырника пятилопастного, травы ромашки пахучей, корневищ пырея ползучего, листьев бузины черной, листьев золотого уса, травы хвоща полевого, сенной трухи, травы горца птичьего, травы тимьяна ползучего, 5 л воды.

*Приготовление.* 300 г измельченного сбора залить холодной водой и настоять 3 часа. Довести до кипения и кипятить 15 минут. Остудить, процедить.

*Применение.* Добавлять в ванны с температурой воды 36–38 °С. Ванны принимать по 10–20 минут 3 раза в неделю через день. Курс лечения – 10 ванн.

*Требуется:* по 100 г листьев лаванды, листьев и почек тополя черного, листьев золотого уса, 3 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа. Процедить.

*Применение.* Добавлять в ванну с температурой воды 35–38 °С. Курс лечения – 14 ванн.

*Требуется:* по 100 г цветков ромашки аптечной, плодов укропа огородного, корней валерианы лекарственной, травы синюхи голубой, плодов можжевельника, листьев золотого уса, 5 л воды.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 5 минут. Настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте 2 часа. Процедить.

*Применение.* Добавить в сидячую ванну с температурой воды 37–38 °С. Принимать по 15–20 минут через день. Курс лечения – 10 процедур.

*Требуется:* по 100 г корневищ и корней валерианы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, листьев золотого уса, корней аира обыкновенного, травы арники горной, 5 л воды. Способ приготовления и применения как в предыдущем рецепте.

*Требуется:* по 100 г листьев калины обыкновенной, травы любистока лекарственного, цветков ромашки аптечной, листьев золотого уса, листьев Melissa лекарственной, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 2 часа, укутав. Процедить.

*Применение.* Добавлять в ванну с водой температуры 36–38 °С. Процедуры принимать через день по 10–15 минут. Курс лечения – 10 ванн.

*Требуется:* по 100 г травы дудника лесного, травы пастушьей сумки, листьев золотого уса, травы хвоща полевого, травы пустырника, 300 г хвои сосновой, 7 л холодной воды.

*Приготовление.* Сырье залить водой, настоять 12 часов. Довести до кипения. Кипятить в течение 15 минут. Процедить.

*Применение.* Вылить в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимать процедуры через день по 15–20 минут. Курс лечения – 15 ванн.

*Требуется:* по 100 г листьев подорожника большого, корней валерианы лекарственной, травы череды, цветков ромашки аптечной, листьев золотого уса, лепестков роз, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком. Настоять 2 часа. Процедить.

*Применение.* Добавить в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимать процедуру через день по 15–20 минут в течение 2 недель.

*Требуется:* по 100 г травы астрагала пушистоцветкового, листьев золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить кипятком, прокипятить 15 минут, настоять 3 часа, процедить.

*Применение.* Принимать процедуры 3 раза в неделю по 10–15 минут. Курс лечения – 14 ванн.

*Требуется:* по 100 г листьев малины, семян льна посевного, листьев золотого уса, травы полыни горькой, лепестков белых роз, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 3 часа, процедить. Вылить в ванну с температурой воды 36–38 °С.

*Применение.* Принимать 3 раза в неделю по 10 минут. Курс лечения – 2 недели.

*Требуется:* по 100 г почек березы белой, побегов хвоща полевого,

сосновых почек, корней валерианы лекарственной, травы душицы обыкновенной, 3 л кипятка. Способ приготовления и применения как в предыдущем рецепте.

*Требуется:* по 100 г травы спорыша, травы зацветающей конопли, листьев крапивы двудомной, листьев березы белой, листьев золотого уса, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 1 час в теплом месте. Процедить.

*Применение.* Принимать сидячую ванну с настоем 10–15 минут 2 раза в неделю при температуре воды 36–37 °С. Курс лечения – 15 ванн.

*Требуется:* по 100 г травы тысячелистника, травы зверобоя, цветков арники, листьев золотого уса, цветков календулы лекарственной, цветков васильков, 5 л кипятка. Способ приготовления и применения как в предыдущем рецепте.

*Требуется:* по 100 г листьев земляники лесной, листьев крапивы двудомной, травы полыни горькой, листьев золотого уса, лепестков подсолнечника, 5 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить холодной водой, настоять 1 час, довести до кипения, настаивать еще 1 час в теплом месте. Процедить.

*Применение.* Добавить в ванну с температурой 36–38 °С. Принимать процедуры 2 раза в неделю по 15–20 минут при атеросклерозе сердечных сосудов. Курс лечения 10–15 ванн.

*Требуется:* по 100 г травы руты душистой, травы донника лекарственного, 2 л воды. Способ приготовления и применения как в предыдущем рецепте.

*Требуется:* по 100 г травы клевера лугового, травы хвоща полевого, измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, листьев золотого уса, листьев шалфея лекарственного, листьев березы бородавчатой, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком. Настоять 2 часа в теплом месте, в плотно закрытой посуде, процедить.

*Применение.* Настой вылить в ванну с температурой воды 35–37 °С. Процедуры принимать 2 раза в неделю по 10–15 минут. Курс лечения – 12–14 ванн.

*Требуется:* по 100 г травы лабазника вязолистного, листьев золотого уса, травы бессмертника, травы донника лекарственного, цветков ромашки аптечной, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте. Процедить, вылить в ванну.



*Применение.* Принимать через день по 10–15 минут. Температура воды 36–37 °С. Курс лечения – 10 ванн.

*Требуется:* по 100 г измельченных ягод можжевельника, травы вахты трехлистной, травы чабреца, измельченных корней шиповника, листьев золотого уса, сосновой хвои, листьев березы бородавчатой, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, прокипятить 10 минут, остудить, процедить.

*Применение.* Вылить в ванну с температурой воды 36–38 °С. Курс лечения – 10 ванн.

*Требуется:* по 100 г измельченных корневищ аира болотного, почек березы белой, сосновых почек, побегов хвоща полевого, травы душицы обыкновенной, 5 л воды.

*Приготовление.* Смесь залить горячей водой, довести до кипения и кипятить на медленном огне 30 минут. Настаивать 3 часа.

*Применение.* Процеженный отвар вылить в ванну с температурой воды 35–37 °С. Курс лечения – 14 ванн.

*Требуется:* по 100 г сосновой хвои, травы тысячелистника, травы зверобоя, листьев золотого уса, корней валерианы лекарственной, измельченных корней дудника лесного, цветков арники, цветков василька, 5 л воды.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить водой, довести до кипения и кипятить в течение 20 минут на медленном огне. Настоять 1 час, процедить.

*Применение.* Настой добавлять в ванну с температурой воды 36–38 °С. Курс лечения – 14 ванн.

*Требуется:* по 100 г травы спорыша, листьев крапивы двудомной, травы вахты трилистной, листьев золотого уса, листьев березы белой, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 1 час в теплом месте. Процедить, вылить в ванну.

*Применение.* Принимать сидячую ванну с настоем для улучшения кровообращения 10–15 минут 2 раза в неделю при температуре воды 36–37 °С. Курс лечения – 15 ванн.

*Требуется:* по 100 г травы чабреца обыкновенного, листьев подорожника большого, корней валерианы лекарственной, листьев золотого уса, травы череды трехраздельной, цветков ромашки аптечной, лепестков роз, 5 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченный сбор залить кипятком. Настоять 2 часа. Процедить.

*Применение.* Добавить в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимать процедуру через день по 15–20 минут в течение 2 недель.

*Требуется:* по 100 г измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, почек осины, листьев земляники лесной, листьев золотого уса, листьев крапивы двудомной, лепестков подсолнечника, 3 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить холодной водой, настоять 1 час, довести до кипения, настаивать еще 1 час в теплом месте. Процедить.

*Применение.* Добавить в ванну с температурой 36–38 °С. Принимать процедуры 2 раза в неделю по 15–20 минут.

*Требуется:* 5 ст. л. травы фиалки трехцветной, 6 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 6 ст. л. измельченных корней валерианы лекарственной, 5 ст. л. травы душицы обыкновенной, 4 ст. л. листьев золотого уса, 3 л кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком. Настоять 2 часа.

*Применение.* Добавить в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимать процедуру через день по 15–20 минут в течение 2 недель.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной, 8 ст. л. измельченных корней солодки гладкой, 10 ст. л. травы хвоща полевого, 10 ст. л. корневищ аира, 5 ст. л. плодов можжевельника, 15 ст. л. цветков липы, 10 ст. л. листьев мяты перечной, 10 ст. л. листьев золотого уса, 5 л воды.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить горячей водой, довести до кипения и кипятить на медленном огне 30 минут. Настаивать 3 часа. Процедить.

*Применение.* Процеженный отвар вылить в ванну с водой температуры 35–37 °С. Курс лечения 14 ванн.

## Глава 5 Оздоровление волос

Ни для кого не секрет, что стресс, нарушая функции внутренних органов, пагубно отражается и на внешнем виде. Тускнеют волосы, становятся ломкими и секущимися, кожа лица приобретает сероватый оттенок, воспаляется, становится сухой или излишне жирной. В народной медицине применяется масса средств, направленных на устранение этих неприятных явлений. Но, даже, воспользовавшись этими советами, можно не достичь существенных результатов. Ведь здесь, как и в лечении других заболеваний, главным является устранение основной причины возникновения тревожащих симптомов.

*Настой для укрепления волос*

*Требуется:* по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, измельченных корней лопуха, листьев крапивы двудомной, 2 ст. л. сока золотого уса, 200 мл воды.

*Приготовление.* Залить сбор кипятком, настоять 30 минут, добавить сок золотого уса.

*Применение.* В теплом виде втереть в кожу головы, накрыть полиэтиленом, завязать махровым полотенцем. Оставить на 40 минут. Затем тщательно смыть, применяя шампунь, подходящий вашему типу волос.

*Отвар для укрепления волос*

*Требуется:* по 1 ст. л. шишек хмеля, измельченных корней лопуха, листьев подорожника, сока золотого уса, 400 мл воды.

*Приготовление.* Поместить сбор в эмалированную посуду, залить холодной воды, довести до кипения и кипятить 15 минут. Настоять 30 минут. Процедить. Добавить сок золотого уса.

*Применение.* Втирать в кожу головы 10 минут. Накрыть волосы теплым полотенцем. Через 30 минут смыть.

*Отвар для укрепления сухих и ломких волос*

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных корней и корневищ аира обыкновенного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, поместить на водяную баню, нагревая 10 минут. Остудить.

*Применение.* Процеженный отвар в теплом виде втирать в кожу головы. Завязать голову теплым платком. Через 30 минут тщательно промыть волосы.

Средство для укрепления волос и придания им каштанового оттенка

*Требуется:* по 1/3 стакана коры дуба и луковой шелухи, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить кипятком, держать на огне 1 час, остудить.

*Применение.* Втирать в кожу головы и смачивать волосы. На 1 час накрыть теплым платком. Затем высушить волосы, не вытирая полотенцем.

Настой для укрепления волос

*Требуется:* 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. сока золотого уса, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком. Настаивать 20 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Настой втирать в кожу головы 2 раза в неделю.

Настой для укрепления волос

*Требуется:* 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листьев шалфея, 2 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Втирать в корни волос полученный настой.

Средство для укрепления и стимуляции роста волос

*Требуется:* 2 ст. л. цветков настурции, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 л воды.

*Приготовление.* Смесь залить водой комнатной температуры. Довести до кипения и кипятить 20 минут. Остудить, процедить.

*Применение.* Втирать в кожу головы, оставить на 40 минут под теплым платком. Затем тщательно смыть теплой водой.

Средство от перхоти и для укрепления волос

*Требуется:* 1 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком и настаивать 2 часа. Процедить.

*Применение.* Настой втирать в корни волос. Курс лечения – 1 месяц.

Маска для укрепления волос

1 состав: 1 яичный желток, 1 ст. л. шампуня, 1 ст. л. касторового масла, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. теплой воды.

*Приготовление.* Все компоненты смешать до получения однородной массы.

2 состав: 2 ст. л. цветков календулы, 3 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. листьев крапивы, 2 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком. Настаивать 1 час.

*Применение.* Втереть 1 состав в корни и распространить по волосам, накрыть полиэтиленовой пленкой, теплым платком, оставить на 2 часа. Затем смыть шампунем, разбавленным водой. Ополаскивать волосы процеженным составом № 2, втирая его в кожу головы.

Укрепляющий ополаскиватель

*Требуется:* 2,5 ст. л. коры ивы белой, 2, 5 ст. л. корней лопуха, 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченное сырье залить кипятком, прокипятить 10 минут. Настоять 1 час. Процедить.

*Применение.* Ополаскивать волосы.

Средство для укрепления волос

*Требуется:* по 1 ст. л. цветов ромашки аптечной, листьев подорожника большого, листьев крапивы двудомной, травы шалфея лекарственного, 2 ст. л. золотого уса, 200 г черного хлеба, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси добавить к измельченному подсушенному черному хлебу, залить кипятком. Остудить до умеренной температуры, тщательно перемешать, добить сок золотого уса.

*Применение.* Кашицу круговыми движениями втирать в кожу головы и распространять по волосам. Накрыть полиэтиленом, сверху теплым платком и оставить на 2 часа. Затем волосы промыть, не употребляя шампуня.

Средство для укрепления слабых, тонких волос

*Требуется:* 1 ст. л. измельченного корня лопуха, 2 ст. л. цветов календулы, 1 ст. л. шишек хмеля, 3 ст. л. сока золотого уса., 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 45 минут, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Средство втереть в кожу головы. Накрыть платком и оставить на 30 минут. Затем тщательно промыть волосы.

Средство для ополаскивания волос

*Требуется:* 4 ст. л. измельченных листьев крапивы двудомной, 3 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 2 л воды.

*Приготовление.* Сбор залить горячей водой, довести до кипения и кипятить 5–7 минут на слабом огне. Затем остудить и процедить.

*Применение.* Ополаскивать волосы 2–3 раза в неделю.

Средство для укрепления волос при обильном их выпадении

*Требуется:* 1 ст. л. коньяка, 5 ст. л. лукового сока, 2 ст. л. сока золотого уса, 6 ст. л. отвара корня репейника.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Втереть в корни волос. Накрыть голову полиэтиленом, затем теплым платком. Смыть через 1,5 часа.

*Требуется:* 3 ст. л. измельченной морковной ботвы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 400 мл воды.

*Приготовление.* Морковную ботву и мяту залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Добавить сок лимона, золотого уса и 200 мл теплой воды.

*Применение.* 2 раза в неделю смачивать настоем волосы и втирать его в кожу головы.

*Требуется:* 2 ст. л. мелко нарезанных листьев березы, 2 ст. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Листья залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* 3 раза в неделю втирать настой в кожу головы.

Маска для укрепления волос

*Требуется:* 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. лукового сока, 1 ст. л. касторового масла, 1 ст. л. репейного масла, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. шампуня.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на кожу головы. Надеть полиэтиленовую шапочку, завернуть голову теплым полотенцем. Через 2 часа смыть маску шампунем, разведенным водой.

## Глава 6 Средства для ухода за кожей лица

*Требуется:* 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. спиртовой настойки ромашки, 3 ст. л. глицерина.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.

*Применение.* Маску нанести на сухую кожу, оставить на 5 минут. Смыть теплой водой. Подходит для любого типа кожи.

*Требуется:* 1 ст. л. растолченных листьев золотого уса, 1 ст. л. раздавленных ягод земляники садовой, 0,5 ч. л. глицерина.

*Приготовление.* Ягоды тщательно перемешать с листьями Золотого уса, добавить глицерин.

*Применение.* Маску нанести на кожу лица, оставить на 10 минут. Смыть теплой водой. Подходит для любого типа кожи.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. меда, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить, добавить мед.

*Применение.* 2 раза в день протирать лосьоном лицо после умывания. Подходит для любого типа кожи.

*Требуется:* 1 ст. л. натертого на мелкой терке сырого яблока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 0,5 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Взбить желток, продолжая взбивать, добавить масло, мед, сок золотого уса, натертое яблоко.

*Применение.* Маску нанести на очищенную кожу, оставить на 10–20 минут. Остатки снять салфеткой. Для жирной и комбинированной кожи.

*Требуется:* по 1 ст. л. листьев мяты перечной, листьев подорожника ланцетолистного, соцветий ромашки аптечной, 1 ч. л. сока золотого уса, 350 мл воды.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, настаивать 20 минут. Остудить, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Смочив в настое льняную салфетку, накладывать ее на лицо на 10–20 минут. Для любого типа кожи.

*Требуется:* по 0,5 ч. л. листьев петрушки, листьев эстрагона, листьев розмарина, листьев щавеля, 1 ст. л. сока золотого уса, 100 мл кипящего молока, 2 ст. л. отрубей.

*Приготовление.* Травы залить молоком, настоять 30 минут.

Процедить, добавить сок золотого уса и отруби. Настоять еще 15 минут. Процедить.

*Применение.* Нанести полученную смесь на лицо. Оставить на 10 минут. Смыть теплой водой. Подходит для сухой кожи.

*Требуется:* по 1 ч. л. растолченных ягод малины, ягод клубники, ягод ежевики, 0,5 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Ягоды перемешать, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Маску нанести на очищенное лицо, оставить на 10–15 минут. Смыть теплой водой. Для любого типа кожи.

*Требуется:* 100 г жирных сливок, 50 г спирта крепостью 45 °, 1 лимон, 1 белок яйца, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Лимон вместе с кожурой натереть на терке, добавить спирт и настоять 2 часа. Затем процедить, отжав остатки. В настойку добавить сметану и взбитый белок. Тщательно перемешать, добавить сок золотого уса и глицерин. Еще раз перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Маску нанести на кожу лица на 10–15 минут, затем стереть ватным тампоном. Для сухой, увядшей кожи.

*Требуется:* 0,5 стакана натертых на крупной терке огурцов, 1 стакан водки, 1 ст. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Огурцы залить водкой, настоять 2 недели на солнце, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Полученным настоем ежедневно протирать лицо, при жирной, угреватой коже лица.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч.л. сока золотого уса, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком, нагреть на медленном огне 3 минуты, остудить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Использовать как лосьон. Для любого типа кожи.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных корней и зелени петрушки, 1 ч. л. сока золотого уса, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Петрушку залить кипятком и варить на медленном огне 15 минут. Охладить до комнатной температуры. Добавить сок золотого уса.

*Применение.* Полученным лосьоном протирать лицо и шею 2 раза в день. Для любого типа кожи.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов рябины красной, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. меда, 0,5 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Плоды рябины растереть до состояния кашицы. Все



компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Маску наносить на кожу лица. Остатки убирать ватным тампоном. Для сухой кожи.

*Требуется:* 3 ст. л. сухих лепестков мака, 1 ч. л. сока Золотого уса, 1 стакан воды.

*Приготовление.* Лепестки залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение ночи. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Полученным настоем протирать лицо утром и вечером. Для любого типа кожи.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев березы, 1 ч.л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельченные листья залить кипятком и настоять 30 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Подогреть настой, смочить в нем сложенную в 3 раза марлевую салфетку, накладывать на лицо, меняя салфетки 3–4 раза. Использовать при увядающей коже.

*Требуется:* 100 мл березового сока, 0,5 ч. л. сока золотого уса, по 1 ст. л. глицерина и 40° спирта.

*Приготовление.* Все компоненты смешать. Хранить в холодильнике.

*Применение.* Протирать лицо после умывания. Подходит для сухой стареющей кожи.

*Требуется:* 1 ч. л. творога, 1 ч. л. жидкого меда, 2 ч. л клубничного сока, 0,5 ч.л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Маску толстым слоем наносить на лицо на 10–15 минут. Смыть холодной водой. Применяется при тонкой, чувствительной коже.

*Требуется:* по 1 ч. л. сока малины, сливочного масла, сметаны, сока золотого уса, 1 яичный желток, 0,3 ч. л. муки.

*Приготовление.* Все ингредиенты смешать до получения однородной массы.

*Применение.* Маску нанести на очищенную кожу лица на 15–20 минут. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю. Подходит для сухой, раздраженной кожи.

*Требуется:* 3 абрикоса, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. кефира, 0,5 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Абрикосы размять в кашицу, соединить с кефиром, соком лимона и золотого уса.

*Применение.* Нанести на лицо, оставить на 20 минут. Смыть теплой

водой. Подходит для всех типов кожи.

*Требуется:* 0,5 стакана измельченных лепестков розы, 1 измельченный лист золотого уса, 200 мл минеральной воды.

*Приготовление.* Смесь залить минеральной водой. Настаивать 1 сутки. Процедить.

*Применение.* Протирать лосьоном лицо 2 раза в день. Подходит для любого типа кожи.

*Требуется:* 1 плод хурмы, 2 ст. л. жирных сливок, 0,5 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Плод размять до получения кашицы, смешать со сливками, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Маску нанести на лицо на 10–15 минут. Смыть теплой водой. Подходит для сухой стареющей кожи.

*Требуется:* 1 ч. л. сметаны, 1 ст. л. рисовой муки, по 1 ч. л. морковного, апельсинового и яблочного сока, 1 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно размешать.

*Применение.* Смесь нанести на лицо на 20 минут, смыть теплой водой. Протереть кожу ватным тампоном, смоченным в соке грейпфрута. Для разглаживания морщин.

*Требуется:* 0,5 стакана измельченных ягод земляники, 200 мл водки, 1 ч. л. сока золотого уса, 100 мл минеральной негазированной воды.

*Приготовление.* Ягоды залить водкой и настаивать 1 месяц. Процедить, добавить сок золотого уса, добавить минеральной негазированной воды. Хранить в холодильнике.

*Применение.* Полученным настоем протирать лицо несколько раз в день, при жирном типе кожи.

*Требуется:* 2 ст. л. свежего сока крапивы двудомной, 1 ч. л. сока золотого уса, 100 мл водки.

*Приготовление.* Все компоненты смешать.

*Применение.* Полученным лосьоном протирать лицо несколько раз в день. Подходит для любого типа кожи.

*Требуется:* по 60 мл сока белой и красной смородины, 0,5 ст. л. сока золотого уса, 3 ст. л. картофельного крахмала.

*Приготовление.* Сок смородины смешать с соком золотого уса. Помешивая, постепенно добавлять крахмал до получения однородной массы.

*Применение.* Маску нанести на кожу лица. Оставить на 10–15 минут. Смыть холодной водой. Подходит для жирной кожи с расширенными порами.

*Требуется:* 2 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор заварить кипятком. Настаивать 45 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

*Применение.* Использовать в виде компрессов, накладывая на лицо марлевую салфетку, смоченную в теплом настое. Подходит для жирной воспаленной кожи лица.

*Требуется:* 1 яичный желток, сок 1 лимона, 3 ст. л. огуречного сока, 0,5 ч. л. сока золотого уса, 100 мл сметаны, 1 ст. л. борного спирта.

*Приготовление.* Все компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Маску наносить на лицо на 5 – 10 минут. Смыть холодной водой. Применяется при сухой коже лица.

*Требуется:* 60 г порошка какао, 2 ч. л. творога, 1 ч. л. сока золотого уса, 3 ст. л. жирных сливок, 0,25 стакана меда, 2 ст. л. пшеничных отрубей.

*Приготовление.* Все ингредиенты смешать до получения однородной массы.

*Применение.* Маску нанести на кожу лица, оставить на 10 минут. Смыть теплой водой. Использовать при сухой, шелушащейся коже лица.

*Требуется:* 2 штуки вареного картофеля, 3 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Картофель размять, добавить сметану, сок золотого уса.

*Применение.* Маску нанести на кожу лица. Оставить на 15–20 минут. Смыть теплой водой. Подходит для сухой раздраженной кожи.

*Требуется:* 2 штуки свежей моркови, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ч. л. картофельного крахмала.

*Приготовление.* Морковь натереть на мелкой терке, добавить крахмал и сок золотого уса. Тщательно размешать.

*Применение.* Нанести на лицо. Оставить на 10–15 минут. Смыть теплой водой. Подходит для жирной кожи лица.

*Требуется:* 2 ст. л. ягод винограда, 0,5 яичного желтка, 0,3 ч.л. муки, 1 ч. л. сока золотого уса.

*Приготовление.* Виноград растереть до состояния кашицы, добавить желток, муку, сок золотого уса. Смесь растереть до образования однородной массы.

*Применение.* Маску нанести на кожу лица, оставить на 20 минут. Смыть теплой водой. Подходит для жирной кожи.

*Требуется:* 1 ч. л. свежесжатого тыквенного сока, 0,5 ч. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. сока золотого уса, 1 свежий яичный желток, 2 ст. л. сметаны.

*Приготовление.* Все хорошо перемешать.

*Применение.* Нанести на лицо и оставить на 15 минут. Смыть теплой водой. Маска питает и отбеливает сухую и нормальную кожу лица.

## Заключение

Несколько последних лет золотой ус в силу своих целебных свойств пользуется широкой популярностью. О нем говорят как о панацее от всех болезней. Конечно, нельзя оспаривать эффективного действия этого растения при лечении многих заболеваний, но не стоит впадать в крайность и, ставить, как говорится, его «во главу угла». То есть отказываться от других, рекомендованных врачами средств, в пользу Золотого уса. Любое лечение, направленное на успешный исход болезни, должно быть сбалансированным и согласованным со специалистами. Именно с этих позиций можно включать в комплекс лечения препараты на основе золотого уса. При этом необходимо учитывать, что Каллизия душистая, как и любое другое лекарственное средство, может стать причиной аллергических реакций или вызвать какие-либо побочные явления, в частности, неверно подобранная дозировка может вызвать огрубение голосовых связок и, как следствие, хрипоту и изменение тембра голоса. Поэтому, применяя, золотой ус в качестве лекарства, принимайте во внимание все индивидуальные особенности организма. Иногда длительное применение препаратов золотого уса оказывает токсическое действие из-за накопления в организме биоактивных веществ.

Могут появиться головные боли, тошнота, рвота, отеки лица и горла, кожные высыпания и т. п. В этом случае прием препарата следует сразу же прекратить и провести дезинтоксикационные мероприятия: промывание желудка, принятие адсорбентов, обильное питье. В особо серьезных случаях требуется экстренная медицинская помощь. Но, к счастью, случается все это крайне редко. И при индивидуальном подходе к лечению, своевременных консультациях врача, таких неприятных моментов можно избежать вовсе. Особо хочу напомнить, что прием препаратов на основе золотого уса запрещен детям и беременным женщинам.

Поскольку Золотой ус включается в составы различных сборов, считаю нужным привести список некоторых растений, оказывающих те или иные побочные действия.

АЛОЭ. Свежий сок этого растения противопоказан при воспалении почек, мочевого пузыря, маточных кровотечениях, геморрое, беременности.

БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ. Настой может вызвать раздражение почечной ткани.

**БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ** повышает кровяное давление, противопоказан при гипертонии.

**СПОРЫШ (ПТИЧИЙ ГОРЕЦ)** не применяют при острых воспалениях почек и мочевого пузыря, противопоказан также при тромбофлебите.

**ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ.** Передозировка может спровоцировать головные боли, тошноту, рвоту, головокружения.

**КРАПИВА ДВУДОМНАЯ** противопоказана при склонности к образованию тромбов.

**ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ** противопоказан при гипертонии, высокой температуре.

**КАЛИНА** противопоказана при подагре.

**ЛУК РЕПЧАТЫЙ** противопоказан при острых, воспалительных заболеваниях почек, печени, желудка.

**ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ** противопоказана при язвенной болезни желудка.

**МОРСКАЯ КАПУСТА.** Не рекомендуется при воспалительных заболеваниях почек.

**КЛЮКВА.** Не употребляется при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

**КОЗЛЯТНИК.** Противопоказания – гипертоническая болезнь и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Обо всех лекарственных растениях в одной книге рассказать просто невозможно. Но, если, применяя для лечения тот или иной сбор, вы будете прислушиваться к своему организму и во всем соблюдать меру, результат не замедлит сказаться. Поскольку речь в этой книге шла о заболеваниях, вызванных стрессом, хочется пожелать вам находить в жизни больше светлых сторон, дарить окружающим вас людям добро и счастье, и, можете быть уверены, они ответят вам тем же. Не стоит придавать большого значения негативным эмоциям, дурным словам посторонних людей. Пустите в свою жизнь радость, просыпаясь, встречайте новый день с улыбкой и тогда каждый день станет удачным. И вскоре вы заметите, как отступают болезни, и улучшается самочувствие. Ведь наша жизнь и наше здоровье зависят только от нас самих.