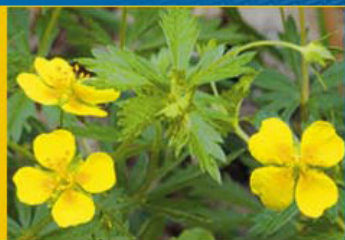


*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

**УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЛЕКАРЬ**  
**КАЛГАН**

**при болезнях сердца, почек, печени,  
кожи, суставов, половой системы**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Универсальный лекарь  
калган. При болезнях  
сердца, почек, печени, кожи,  
суставов, половой системы**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615.32  
ББК 42.143

**Константинов Ю.**

Универсальный лекарь калган. При болезнях сердца, почек, печени, кожи, суставов, половой системы / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-07192-7

Калган, лапчатка прямостоячая, сиамский имбирь, альпиния, русский женьшень, дубровка, могущник, шептуха, курзельс... Под всеми этими названиями скрывается удивительное растение семейства имбирных. Оно издавна используется в качестве пряности и лекарственного растения. С давних времен его применяли в аюрведической и китайской народной медицине. Калган богат дубильными веществами, танинами, флавоноидами. Корни используют при диарее, маточных и других кровотечениях, кашле и различных воспалениях. Это хорошее желчегонное и успокаивающее средство. Оказывает противовоспалительное, вяжущее, бактерицидное действия. Его широко используют для лечения метеоризма, энтероколита, гастрита, язвенной болезни, цистита, дизентерии... В качестве наружного средства калган используют для полоскания кровоточащих десен, воспаленного горла при ангине, а отвар из корней в виде примочек спасает от обморожений, плохо заживающих ран, ожогов и геморроя... Как вырастить и применять это чудо-растение, вы узнаете из нашей книги.

УДК 615.32  
ББК 42.143

ISBN 978-5-227-07192-7

© Константинов Ю., 2018

© Центрполиграф, 2018

## Содержание

Предисловие	7
Описание калгана	8
Выращивание калгана	9
Состав калгана	10
Полезные свойства калгана	11
Применение калгана	13
Калганов корень: противопоказания	15
Заготовка лекарственного сырья	16
Формы использования калгана	17
Калган для мужчин	19
Средства на основе калгана для восстановления потенции	21
Рецепты народной медицины	23
Аденома предстательной железы	23
Болезни дыхательных путей	28
Болезни ЖКТ	31
Болезни кожи	36
Болезни печени и поджелудочной железы	39
Болезни полости рта	42
Болезни почек и мочевыводящих путей	45
Болезни суставов	50
Женские болезни	53
Кровотечения	56
Повышение иммунитета	59
Невралгии	61
Сердечно-сосудистые заболевания	64
Использование калгана в косметике	65
Применение калгана в кулинарии	68

**Юрий Константинов**  
**Универсальный лекарь калган.**  
**При болезнях сердца, почек,**  
**печени, кожи, суставов, половой**

© Константинов Ю., 2018

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2018

© «Центрполиграф», 2018

## Предисловие

Специя калган или галангал, сиамский имбирь, альпиния, калганый корень – корень одного из трех видов многолетних травянистых растений, одна из самых ароматных и неповторимых пряностей.

Калган или лапчатка прямостоячая (*Potentilla tormentilla*) многолетнее травянистое небольшое растение из семейства розоцветных.

Народные названия: дикий калган, русский женьшень, узик, завязник, завязный корень, дубровка, могущник, шептуха, курзельс.

Это растение относится к семейству имбирных, его родиной считается китайский остров Хайнань. И именно из Китая он попал к нам в Россию, а затем уже распространился по Европе. Там это растение долгое время называли «русским корнем».

Калган и сейчас выращивают в Китае, Таиланде, Индонезии.

Это растение, очень похожее на имбирь, издавна используется в качестве пряности и лекарственного растения. С давних времен его применяли в аюрведической и китайской народной медицине. Название растения происходит от арабского слова *khalanjan*, происхождение которого, в свою очередь, можно отыскать в китайском языке, где оно обозначает мягкий имбирь. Калган появился в Европе еще в X в., куда был завезен, скорее всего, арабскими или греческими лекарями.

Изначально калганов корень использовался в качестве приправы. Его добавляли в медовухи, сбитни, кисели, пряники и др. В Китае он является основой популярного первого блюда «том ям». Для медицинских целей используют растение, достигшее пятилетнего возраста. Корни выкапывают, тщательно моют, очищают от кожицы и нарезают продольными полосками. Затем его сушат на солнце. Готовый корень очень морщинистый. Цвет сушеного калгана – темно-коричневый с красным оттенком, а мякоть ярко-оранжевого оттенка.

Калган распространен в Украине, Беларуси, Молдове, в европейской части России (все районы, кроме Южного Закавказья), в Западной Сибири (Обский, Иртышский районы).

С лечебной целью используются корень, трава (стебли, листья, цветки).

## Описание калгана

Внешне корень калгана напоминает и корень женьшеня, и имбирь – толстенький, с короткими отростками по всей длине. На изломе свежий корешок имеет красно-бурый оттенок, старый же похож на нарост или застывшую лаву, а старая кожица – на пористую пробку.

Высота калгана около 30 см. Это кустик, состоящий из тонюсеньких стебельков, каждый из которых увенчан мелким желтеньким цветочком о четырех лепестках. Листочки калгана растут у самого корня по всему стеблю и похожи на растопыренную лапку птички, за что растение и назвали лапчаткой.

Он настолько неприметен среди семьи лапчаток, что смеялись над ним сородичи травяные. Но лесная нимфа успокоила, убедив, что сила в нем кроется великая, целительная, что будут его больше других ценить люди и благодарить. И называть станут его могушником.

Калган большой – более крупное растение, вырастает до 2 м. Обладает менее заметным имбирным ароматом. Но не так активно используется в медицине и кулинарии.

У настоящего калгана горизонтальное, толстое деревянистое корневище до 7 см и шириной до 3 см с многочисленными корешками и с ароматом розы. Корень красно-коричневый снаружи, на срезе желтоватый – обладает тонким сильным пряным смоляным ароматом, на вкус калган пряный, острый, чуть горьковатый. Несмотря на биологическое родство с имбирем, они придают блюдам разные оттенки вкуса, но калган более сильный по вкусу и аромату.

Цветёт калган с мая по сентябрь. Зацветает на 5–6 год жизни.

Плоды тёмно-оливковые гладкие или морщинистые, у многих – орешки до 2 мм длины, при созревании распадаются на отдельные орешки. Созревают плоды через три недели после того, как отцветёт цветок.

На территории нашей страны произрастает 148 видов лапчатки, но самой ценной из них является лапчатка прямостоячая.

Растёт на лугах, пастбищах, просеках, вырубках, в разреженных хвойных лесах, между кустарниками, на сырых и суходольных лугах, на лесных полянах и опушках, окраинах болот, вдоль ручьёв и рек.

Растет лишь в климате с высокой влажностью и минимальной температурой 5–8 °С, на сухой почве и в частичной тени. Размножается делением корневища, когда появляются новые побеги, а также семенами.

Корневища калгана выкапывают во время отмирания всех надземных частей (сентябрь–октябрь или в апреле – мае, до появления новых корневых листьев). Корень после сбора нужно очистить от земли, помыть и слегка оскоблить (придаточные корешки подлежат удалению). Затем сырье необходимо разрезать на мелкие части и высушить в тени, но обязательно на открытом воздухе. Можно для этой цели использовать и специальные сушилки, температура в которых должна составлять 60 градусов. Как правило, «быструю» сушку не применяют при заготовке лекарственных растений, но в отличие от других, при быстрой сушке в корне калгана сохраняется намного больше полезных веществ, чем при медленном высушивании. Помните, что перед сушкой корень обязательно нужно нарезать кусочками по 5 мм, так как высушенный корень станет практически каменным, и разрезать его будет очень тяжело. Сырье можно хранить 4 года. Высушенный калган имеет слабый ароматный запах. Повторные заготовки растения на том же месте можно проводить через 6–7 лет.



## Выращивание калгана

Старинное сказание повествует о том, что сам Илья Муромец вдыхал аромат лапчатки, чтобы обрести силу небывалую. Издревле отвары и настои из могущника, как называли лапчатку, знахари на Руси использовали для лечения разных болезней и для восстановления сил.

Любители лечебных и пряных трав могут без особых усилий выращивать калган и у себя дома.

Размножают лапчатку разными способами – семенами и кустарниками. Профессионалы утверждают, что можно сеять семена лапчатки просто в грунт осенью, чтобы они за зиму прошли естественную адаптацию, после которой по весне сеянцы дружно всходят, и их остается только рассадить. Можно сеять семена в грунт и весной. Но лучше не рисковать посевным материалом и вырастить рассаду, посеяв семена в феврале или марте и прорастив их под полиэтиленом при температуре 15–18 °С. Семена лучше сажать в ящички и неглубокие глиняные горшки. Почва при этом должна содержать в равных долях дерновую землю, песок и перегной. Это обеспечит хороший рост растения.

Как только у всходов появятся настоящие листочки, их нужно пикировать по отдельным стаканчикам или торфоперегнойным горшочкам. Сеянцы растут медленно, но, тем не менее, в конце лета их высаживают в открытый грунт на постоянное место. На зиму молодые растения необходимо укрывать. Зацветают лапчатки из семян на второй год.

Посадку с помощью корневищ нужно осуществлять весной, когда сойдет снег и почва оттаяет. Для этого, пересаживая растение, нужно поделить его корневища. Маленькие отрезки сажать в широкие сосуды или в неглубокие емкости.

Можно саженцы лапчатки высаживать в ямы, которые должны быть в два раза глубже и шире, чем земляной ком или размер контейнера, в котором находятся корни лапчатки. Расстояние между двумя кустами должно быть не менее 30 см. На дно ямы в качестве дренажа насыпают слой известкового гравия, затем яму до половины заполняют смесью перегноя, листовой земли и песка в соотношении 2:2:1, в которую добавляют 150 г комплексного минерального удобрения. Саженец опускают в яму таким образом, чтобы его корневая шейка оказалась чуть выше уровня поверхности участка, затем яму заполняют доверху садовой землей, утрамбовывают ее и поливают. В течение трех недель после посадки следите за тем, чтобы лапчатка кустарниковая не испытывала недостатка воды. Замульчируйте участок соломой, корой или опилками – это предотвратит слишком быстрое высыхание грунта. При необходимости посадка лапчатки осуществляется в конце лета или в начале осени.

Этому растению нужно много света и тепла.

Оптимальной температурой для его развития является температура не ниже 20 °С. Требуется ежедневного полива и подкормки раз в две недели в период активного роста.

От отцветших побегов стволов следует избавляться немедленно, срезая с помощью ножа. Зимой для растения нужно обеспечить 12–14 градусов тепла. В это время года его нужно поливать изредка, главное чтобы грунт был слегка суховатым.

## Состав калгана

Корневище лапчатки прямостоячей содержит дубильные вещества, крахмал, хинную, яблочную и эллаговую кислоты, воск, смолистое вещество, камедь, красный флобафен, следы эфирного масла, содержащего цинеол, сахара.

В составе корня калгана есть камедь, крахмал, галангин, цинеол, эвгенол, танин. Помимо важных микроэлементов, в корне присутствуют гликозиды, дубильные вещества, эфирные масла и флавоноиды. В частности, эти вещества уменьшают проницаемость капилляров, клеточных мембран.

Вещества, которые входят в состав корня калгана эффективно влияют на кожу, имеют стягивающее и обеззараживающее явление. Они получили применение при изготовлении различных мазей, геля, крема для заживлений ран. Его используют во время ожогов в качестве обезболивающего, заживляющего средства. Настойка из отвара и самогона дезинфицирует горло во время простуд. Свойства травы могут использовать во время болезней печени и нужно учесть противопоказания.

Калган – «друг» желудка, содержит в своем составе дубитель катехин, оказывающий благотворное влияние на весь желудочно-кишечный тракт, в том числе и мышечный орган – желудок.

Также растение богато другими типами дубильных веществ, гликозидами, флавоноидами, флобафеном (обладает антибактериальным свойством), смолой, эллаговой и хинной кислотой, эфирными маслами.

## Полезные свойства калгана

Многие народы поначалу использовали ароматный корень в качестве пряности. Добавляли его в пряники и печенье, в настойки, чаи, квасы и сбитни. В тайской и китайской кухне до сих пор его кладут в супы. Корень менее острый, чем его «родственник» имбирь. Отличается он и ароматом, и ярко-оранжевым цветом. В его состав входит ценное эфирное масло. Оно содержит эвгенол – анальгетик и антисептик, а также цинеол – антисептическое вещество, способствующее и отхождению мокроты. Также калган богат дубильными (вяжущими) веществами, танинами, флавоноидами. Лечебные свойства его и правда велики. Корни используют при диарее, маточных и других кровотечениях, кашле и различных воспалениях. Это хорошее желчегонное и успокаивающее средство.

Лекарственное растение оказывает противовоспалительное, вяжущее, бактерицидное, кровоостанавливающее действия. Поэтому его широко используют для лечения метеоризма, энтероколита, гастрита, язвенной болезни, желудочных, кишечных и маточных кровотечений, цистита, дизентерии и диареи.

В качестве наружного средства калган используют для полоскания кровоточащих десен, воспаленного горла при ангине, а отвар из корней в виде примочек спасает от обморожений, плохо заживающих ран, ожогов и геморроя. Для предотвращения запаха изо рта порошком из растения чистят зубы, смешивая его с обычной пастой.

Экстракт корня калгана содержится во многих фиточаях и лекарственных сборах.

Помимо диареи и поносов, средство помогает при язве желудка, внутреннем кровотечении, различных воспалениях. Целебные свойства калгана использовали при сильных ожогах, обморожениях, при трещинах на пятках у мужчин. Народные целители считают настойку калгана спасительной при болезненных месячных.

Известны случаи, когда эта микстура давала положительную динамику при лечении цирроза печени у мужчин, в том числе в отечно-асцитической стадии, острого и хронического гепатита. Настойкой калгана, произведенной на спирту, можно полоскать горло при простудных явлениях, она считается хорошим глистогонным средством.

Также применяют внутрь при язвенном колите, энтеритах, энтероколитах, при гастритах, недугах двенадцатиперстной кишки, тяжелой формы подагры и ревматизме. Эффективно лечится желтуха (настойку применяют в качестве благотворного желчегонного средства), злокачественный холангит и холецистит. У больных действительно снижается асцит и тяжелые отеки, усиливается диурез, приходит в норму содержание необходимого билирубина в крови. Также нередко, лекарства на основе калгана применяются в качестве успокаивающего и болеутоляющего средства.

Корни калгана применяют как внутрь, так и наружно – в виде мазей, компрессов на раны, ожоги, обмороженные места. Он помогает даже при мокнущей экземе.

В корнях этого растения немалая целебная сила. Они входят в состав многих аптечных сборов и вяжущих чаев. И люди не раз поклонятся, чтобы набрать их для лечения. Так что вместо заморских корешков во многих из перечисленных случаев можно использовать и свои.

Наши прадеды лечились лапчаткой прямостоячей, когда еще не было антибиотиков. Так они справлялись с желудочно-кишечными расстройствами и кровотечениями, с язвой двенадцатиперстной кишки и названными кожными болезнями. Лапчатку прямостоячую и сейчас принимают внутрь при почечных и кишечных коликах, бронхиальной астме, эмфиземе и туберкулезе легких. Она гонит глистов и облегчает болезненные менструации, помогает при ангине и кровоточивости десен.

Одним из самых давних лекарственных растений, которое упоминалось в древнерусских летописях, был калганов корень. О его чудесных врачевательных свойствах было написано в былинах. Именно он помогал русским богатырям справиться с недугами после тяжелых битв.

Маги говорят, что если носить с собой калган в виде амулета, то со временем придут любовь, деньги и мудрость. А здоровье и сила сохранятся до глубокой старости.

В старину корневища калгана использовали для дубления кож и окраски шерсти и тканей в красный, чёрный и коричневый, палевый цвета.

Как пряность корневища калгана используют для рыбных консервов и в ликероводочной промышленности для приготовления ароматных настоек. Молодые листья добавляют в летние супы.

Лапчатку прямостоячую используют в ветеринарии для лечения животных и как кормовое растение крупного рогатого скота, коз, овец, свиней.

Специя калган применяется в свежем виде (корень очищают и режут пластинами), сухом (сушат пластинами) или в порошкообразном. Жесткие пластины калгана не едят, их лучше удалять из блюда перед подачей.

Специя калган широко применяется в азиатской кухне, успешно приправляя супы, блюда из мяса, птицы (знаменитая утка по-индонезийски), рыбы и морепродуктов, риса, лапши, овощей, грибов, молока, орехов.

Популярность этого растения ничуть не стала меньше и в наши дни. До сих пор народная медицина с успехом использует калганов корень для лечения многих болезней.

## Применение калгана

Калган давно используется в народной медицине при излечении многих заболеваний органов ЖКТ, таких как: язва желудка; колит; язва двенадцатиперстной кишки; гастрит; энтероколит; холецистит; диарея.

Кроме того, препараты калгана помогают справиться с болезнями печени, легких, горла, ротовой полости и ушей.

Наружное применение калгана показано при таких кожных заболеваниях: мокнущая экзема; трещины кожного покрова; ожоги; воспалительные процессы; грибки.

Издавна отвары и настойки из калгана применялись в качестве вяжущего, противовоспалительного, желчегонного и кровоостанавливающего средства при кишечных, а также маточных кровотечениях. Сегодня это растение нашло свое применение в лечении геморроя (микрোকлизмы) и трихомонадных кольпитов (спринцевание).

Кроме того, в народной медицине лапчатка прямостоячая используется в лечении следующих патологий: ангина; болезни щитовидной железы; подагра; обморожение; гематомы; почечные и кишечные колики; бронхиальная астма; воспаление носоглотки; кровоточивость десен; туберкулез легких; эмфизема; болезненные менструации; бессонница; бронхит; судороги; ревматизм; желтуха; дизентерия.

Калган (а именно его семена) используется в фитотерапии для лечения малярии, дизентерии и холеры.

Трава калгана (листья, стебли и соцветия) применяется в лечении острых и хронических гепатитов и цирроза печени, сопровождающегося застойными явлениями, среди которых отеки и асцит. Также трава является эффективным антигельминтным средством. Из листьев растения готовят настои для лечения геморроидальных кровотечений и кровохарканья, гингивита и ларингита.

Это растение устраняет такие симптомы отравления: изжога, тошнота, рвота, расстройство желудка.

Благодаря своему уникальному химическому составу, калган широко применяется в традиционной медицине, помогая в лечении истощения, головной боли, мигрени, ипохондрии, а также морской болезни.

Следует отметить, что употребление отваров, настоек и чая из калгана способствует укреплению иммунитета человека. Согласно восточной медицине, регулярное применение корня калгана в свежем виде значительно стимулирует так называемое внутреннее тепло человека (проще говоря, согревает желудок), тем самым нормализуя пищеварительные процессы и ускоряя обмен веществ.

Отвары калгана применяют при гиперменорее и маточных кровотечениях различного происхождения, при внутренних кровотечениях. Вместе с тем, препараты калгана применяются как болеутоляющее и успокаивающее средство, а при кольпитах, вагинитах, эрозиях шейки матки отвар используют для спринцевания.

В дерматологии калган внутрь назначается при васкулитах, наружно – при экземе, нейродермите, трещинах кожи верхних и нижних конечностей. Наружно отвар корня калгана употребляют для примочек, влажновысыхающих повязок (в охлажденном виде), при экземе (мокнущей), ожогах. В виде аппликаций отвар калгана применяют при геморрое, ожогах, экземе, нейродермитах, трещинах кожи и слизистых оболочек, при потливости ног. Порошок корней используется в виде присыпки на раны, при ожогах, для лечения мокнущих ран, при наружных кровотечениях.

В народной медицине отвар калгана используют, кроме того, при туберкулезе легких, эмфиземе, малокровии, ахилии желудка, подагре, ревматизме, желтухе и заболеваниях печени.

Ибн Сина применял эти препараты при легочных заболеваниях, воспалении седалищного нерва, свежий сок из корня – при болезнях печени, настой листьев – при лихорадке.

В Болгарии отвар корней калгана применяют при желтухе, заболеваниях печени, подагре, ревматизме, а также при поносе, дизентерии, катарах желудочно-кишечного тракта. На Алтае водочный настой корней калгана считают средством при недомоганиях, болях в животе и груди. В народной медицине Беларуси широко применяется настойка из корней калгана на водке при различных желудочно-кишечных воспалительных заболеваниях.

Калган применяют для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта (стоматитах, гингивитах), кровоточивости десен, при ангинах и хронических тонзиллитах.

Корни калгана входят в состав желудочных и противодиарейных сборов, сборов при болезнях печени, мочевого пузыря, головной боли, при микозе.

В странах Европы калган применяется аналогично и, кроме того, при желтухе, заболеваниях печени, при подагре, ревматизме, малярии; местно – при геморрое, гематомах и белях. Отвар травы – антигельминтное средство, настой – при кровотечениях и кровохарканье, как мочегонное, при белях; наружно – при гингивите и ларингите. Настой листьев эффективен при лихорадке.

Спиртовые извлечения и полифенолы корней калгана в эксперименте обладают антибактериальными свойствами. Настойка в высоких концентрациях – сосудосуживающее средство, водная вытяжка – диуретическое.

## **Калганов корень: противопоказания**

У данного растения имеются некоторые противопоказания по применению. Людям, страдающим пониженной кислотностью желудка, плохой свертываемостью крови, гипертонией, нежелательно употреблять внутрь любые лекарственные средства, приготовленные на основе данного растения. Передозировка может вызвать рвоту, понос, головные боли. Пользуйтесь дарами природы, но перед этим обязательно проконсультируйтесь с врачом.

## Заготовка лекарственного сырья

Отправляться на поиски чудодейственного зелья следует именно в пору цветения. Лучше всего это делать в конце мая, когда на стеблях лапчатки появляются первые соцветия или же в начале сентября, когда она собирается отцветать. После того, как вы найдете и выкопаете необходимое количество растений, отделите корни, очистите их от земли и несколько раз тщательно промойте водой. Затем промытые корни необходимо высушить.

Предварительно корневища надо подсушить в тени, в хорошо проветриваемом помещении или под навесом, а затем уже окончательно досушить при температуре не выше 60 градусов в сушильном шкафу или в домашней духовке.

Когда корень станет бурым, все – он высушился. Теперь можно разломать на кусочки или перемолоть. Сложить все в холщовые мешочки и положить на полочку. Не забываем приклеить этикетку с названием и от чего помогает корешок.

Если вы пошли в лес и не нашли корень калгана, не горюйте. Корешки перезимуют и хуже не станут. Но выкапывать их надо, пока не появилась зеленая поросль.

Если повезет – принесите домой несколько кустиков с корнем, да посадите на участке. Только выделите калгану отдельное место. Он имеет тенденцию в роскошных условиях разрастаться как бурьян. Теперь и у вас будет полянка свежего корня жизни.



## Формы использования калгана

### ***Настой***

Измельченный сушеный корень залить кипятком (на 1 л воды 2 ст. ложки). Через 2 часа уже можно пить. Пьют натошак перед каждой трапезой по 1 ст. ложке.

### ***Свежий сок корня***

Можно пить сок, выжатый из свежего корня калгана – 3 раза в день по 1 ст. ложке. Им же можно смачивать ожоги, раны.

### ***Отвар***

Чаще всего готовят отвар из корней. Заливают 0,5 л горячей воды 50 г сухого сырья и кипятят на слабом огне 30 минут. Затем доливают кипяченой воды до первоначального объема. Принимают по 30 г 3–5 раз в день перед едой и через 1 час после.

Отвар помогает при диарее и маточных кровотечениях.

Отвары из калгана назначают при болезнях печени, желтухе, подагре и ревматизме.

Наружно отварами обмывают раны, делают примочки при экземах, лечат геморрой, полощут полость рта при стоматитах и гингивитах, применяют в виде спринцеваний при трихомонадных кольпитах.

### ***Мазь противовоспалительная и заживляющая***

Рецепт 1: 150 г топленого деревенского масла плюс 5 г свежих измельченных корешков проварить и процедить.

Рецепт 2 (если нет свежего корешка): глицерин (7 частей) смешать с настоем калгана (15 частей). Вместо глицерина можно взять вазелиновое масло.

### ***Настойки***

#### ***Классический рецепт***

Для любителей незамутненного резковатого калганового вкуса.

5–6 средних корешков растереть или размолоть в порошок и залить литром водки. Полученную смесь держать пару недель в темном теплом месте; при этом, емкость следует периодически встряхивать. Перед употреблением, жидкость необходимо процедить. Примечание: любую разновидность калгановки рекомендуется выдерживать и хранить исключительно в сосудах из темного стекла, а также время от времени взбалтывать.

#### ***Смягченный вариант***

1,5 ч. ложки молотого калгана, 1 ч. ложку молотого корня солодки (продается в любой аптеке) и 5 зерен кофе залить водкой в количестве 0,5 л. Плотно закупорить и настаивать в темном теплом помещении на протяжении 3-х недель. Затем процедить и до употребления хранить в прохладном месте.

#### ***Настойка корня калгана на самогоне***

2 ч. ложки молотых кореньев заливают 0,5 л самогонки 50-градусной, после чего, получившийся декокт вызревает в течение десяти дней. Далее он проходит обязательную фильтрацию и подается к столу.

Если вы думаете что корень калгана удалит запах самогона, то знайте, что это мнение ошибочно. Специфический аромат напитка несколько изменится, но не пропадет. А вот цвет его, действительно, отчасти облагородится, обретя янтарные оттенки.

#### ***Калгановка на черносливе***

3–5 ч. ложек перемолотого корня и 7–10 штук ароматного чернослива кладут в банку и заливают 3 л водки либо качественного самогона. Затем, банку закатывают, встряхивают и в течение десяти дней оставляют в темном теплом месте. По прошествии упомянутого срока, напиток фильтруют, что делает его полностью готовым к употреблению.

#### ***Порошок из калгана***

Порошок из калгана применяется, как присыпка для лечения мокнущих ран, наружных кровотечений, ожогов, язв. Кроме того, таким порошком можно чистить зубы, что не только предупредит воспаление десен, но и устранит плохой запах изо рта.

Также из порошка корней данного растения делают мазь от различных кожных заболеваний (мазь особенно хорошо увлажняет и заживляет потрескавшиеся губы). Для приготовления мази 5 г порошка необходимо смешать со 120 г сливочного масла. Средство наносится на проблемные участки кожи.

## Калган для мужчин

В греческой мифологии есть история о Сатире, который был большим охотником до слабого пола – до нимф. В ответ на жалобу прекрасных фей или же просто в наказание Зевс и его соратники отобрали у Сатира его секретное оружие. Это и был корень калгана, благодаря которому Сатир и обладал мужской силой и привлекательностью. Тот корень божки разломали на множество кусочков и разбросали с Олимпа.

О лекарственных свойствах корня калгана знали еще древние греки и римляне, которые применяли это растение не только для лечения заболеваний ЖКТ, но и для восстановления потенции. И это вполне закономерно – ведь это растение обладает противовоспалительным, противоотечным и успокаивающим действием, а потому эффективно борется с воспалениями половой сферы и нарушениями работы ЦНС у мужчин, которые зачастую и являются основными причинами снижения потенции.

*Действие препаратов калгана на мужской организм:*

- ◆ предупреждение возникновения инсульта;
- ◆ понижение давления;
- ◆ профилактика кровоизлияний в мозг;
- ◆ усиление функции половых желез, что способствует восстановлению нормального функционирования мочеполовой системы;
- ◆ укрепление стенок кровеносных сосудов;
- ◆ снижение проницаемости капилляров;
- ◆ защита клеток от негативного воздействия токсинов и других вредных веществ;
- ◆ предотвращение преждевременного старения;
- ◆ укрепление иммунитета;
- ◆ снижение содержания сахара в крови;
- ◆ нормализация артериального давления;
- ◆ нормализация обмена веществ.

Основной причиной снижения потенции и даже полной импотенции является недостаточное кровоснабжение сердечной мышцы, так как эрекция наступает только при поступлении артериальной крови к половым органам. Не забывайте, что человеческий организм – это частичка живой природы. Поэтому природные лекарства принесут нам больше всего пользы. Не исключение и восстановление мужской потенции. Природные препараты хорошо воздействуют на работу сердца, способны существенно усилить и даже восстановить утраченную потенцию. Отличным помощником в данном случае является калган. Он положительно влияет на обменные процессы в организме, является хорошим успокоителем и антидепрессантом и практически не имеет побочных эффектов. Корень калгана положительно воздействует на нервную систему, благодаря чему способен устранить психогенные причины нарушения эрекции, прежде всего, стресс и бессонницу. Препараты, созданные на основе калгана, активно используются в народной и официальной медицине для лечения и профилактики сексуальных расстройств, при этом они эффективны как для мужчин, так и для женщин. Калган улучшает общее кровообращение организма, в частности, и приток крови к половым органам. Кроме того, растение обладает хорошими противовоспалительными и дезинфицирующими свойствами, считается одним из самых лучших средств для лечения простатита (основной причины снижения мужской силы).

Безусловно, в случае запущенности патологических процессов, в результате которых произошли необратимые изменения в физиологии мужской половой сферы, лечение настойкой калгана, впрочем, как и другими средствами, не оправдает ожиданий. Однако, как показали результаты научных исследований, в подавляющем большинстве случаев сексуальные

расстройства не связаны с явной патологией, а проявляются на психосоматическом уровне, и нередко спровоцированы заболеваниями внутренних органов, исцеление которых под силу «калгановке».

Очевидно, если сексуальные расстройства проявляются на фоне алкоголизма, то ни о каком лечении настойкой и речи быть не может.

*Методика лечения (и/или профилактики).* Народные целители рекомендуют принимать настойку по 1 ч. ложке, предпочтительно вечером, начиная с 17 часов, через каждые 2 часа (всего 3 раза). Такая тактика справедлива, не только с оглядкой на то, что принимать спирт-содержащие препараты не очень сподручно в рабочее время, но и потому, что именно в этот период активизируется биоритмическая активность мужской половой сферы. Лечение необходимо проводить курсами по 30 дней кряду (итого 3 курса с перерывами между ними в 10 дней).

К слову, целительница Ванга рекомендовала пожилым людям перед обедом выпивать рюмочку (25–30 мл) «калгановки».

## Средства на основе калгана для восстановления потенции

- Корень калгана необходимо помыть в холодной воде, порезать и высушить. После этого 100 г корня залить 0,5 л водки и настаивать 7 дней. Принимать нужно 30–40 дней по 25–30 капель 3 раза в день, лучше всего вечером (в 17, 19 и 21 часов). Через 10 дней курс лечения можно повторить. Эта настойка поможет и женщинам при маточных кровотечениях, а при добавлении к настою коры калины, поможет избавиться от невроза, который часто возникает при климаксе.

- Хороший эффект дает настой с калиной. Для этого следует измельчить сухой корень калгана и кору калины, после чего смешать в равных пропорциях. Столовую ложку этой смеси нужно залить стаканом кипятка и томить на водяной бане 20 минут, после остывания процедить. Такой настой нужно принимать 3 раза в день по 1–2 ст. ложке за 20–30 минут до еды. Можно приготовить настой и без калины (1 ст. ложка корня на стакан воды). Полученное средство можно хранить не более 2 суток. Помимо повышения потенции, настойка полезна при поносах, язвенных колитах, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишке, гепатитах, желтухе, болезнях печени и прочих заболеваниях.

- Можно попробовать смешать 100 г корневищ калгана с 200 г корневищ сабельника, после чего поместить это в трехлитровую банку. Полученный сбор необходимо залить 3 л водки, затем емкость плотно закрыть крышкой. Полученное средство должно настаиваться на протяжении 3 недель в темном месте, после этого процедить и пить по 1 ст. ложке (настойку нужно развести в 50 мл воды). Этот отвар можно употреблять в качестве профилактического средства 3 раза в сутки до употребления пищи на протяжении 20 дней. После трехдневного перерыва желательно повторить курс. Если сбор применяется не как профилактическое, а как лекарственное средство, то курс лечения составляет 4 приема по 20 дней. При обострении заболевания нужно употреблять по 1 ст. ложке настойки 4 раза в день.

- Для следующего отвара для повышения потенции необходимо 1 ст. ложку измельченного корня калгана залить 500 мл воды, засыпать в эмалированную посуду и варить на слабом огне 15 минут, после чего настаивать час. Настой нужно пить по 100 мл за 20 минут до еды или через 1,5 часа после.

- Также можно 100 г корня калгана залить 500 мл коньяка и настоять в течение недели. Это средство следует принимать по 1 ст. ложке дважды в сутки за 20 минут до приема пищи.

*Предупреждение!* Помните, что хоть калган и не является ядовитым растением, но перед его употреблением желательно проконсультироваться с врачом. Он практически не имеет побочных эффектов, но иногда из-за индивидуальной непереносимости может вызвать чувство тошноты, рвоту и боль в желудке из-за высокой концентрации в нем дубильных веществ. С особой осторожностью стоит применять препараты на основе калгана, если у вас повышенная температура, высокая свертываемость крови, атонический запор или если вы проходите курс лечения от гипертонии. Дело в том, что калган провоцирует снижение давления сосудов, что негативно воздействует на проницаемость капилляров. Поэтому при приеме лекарств на основе калгана нужно четко придерживаться графика приема, назначенного врачом, и дозировки препарата. Также следует отметить, что данное растение довольно медленно воздействует на организм, поэтому при лечении придется запастись терпением. Через некоторое время вы будете вознаграждены выздоровлением и улучшением общего самочувствия.

**В народной медицине калган использовался с незапамятных времён.**

## Рецепты народной медицины

### Аденома предстательной железы

Предстательная железа небольшой железисто-мышечный орган, который располагается в малом тазу под мочевым пузырём, охватывая начальный отдел мочеиспускательного канала (уретры). Предстательная железа вырабатывает секрет, который, смешиваясь с семенной жидкостью, поддерживает активность сперматозоидов и их устойчивость к различным неблагоприятным условиям. При аденоме увеличенная предстательная железа сдавливает мочеиспускательный канал, что приводит к нарушению оттока мочи из мочевого пузыря. Нарушение нормального процесса мочеиспускания ведет к застою мочи и, как результат, к развитию мочекаменной болезни, циститу, заболеваниям почек (пиелонефриту и т. д.).

Само увеличение предстательной железы безболезненно и обычно не ощущается пациентом. Однако возникающие проблемы с мочеиспусканием доставляют пациенту значительные неудобства, и именно с такими жалобами он обратится к врачу.

#### ***Симптомы аденомы:***

- для опорожнения мочевого пузыря необходимо напряжение брюшного пресса;
- мочеиспускание становится более продолжительным, моча вытекает вялой, тонкой струей;
- ближе к концу мочеиспускания моча выделяется прерывисто.

На более поздних стадиях, когда в мочевом пузыре из-за неполного опорожнения скапливается остаточная моча, присоединяются следующие симптомы:

- необходимость в ночном мочеиспускании, часто по несколько раз;
- частые позывы и неспособность удерживать мочу при появлении позыва;
- постоянное подтекание мочи;
- болезненная эякуляция;
- процесс мочеиспускания становится все более мучительным, моча выделяется по каплям.

***Осложнения аденомы предстательной железы.*** Без соответствующего лечения аденома может привести к:

- острой задержке мочеиспускания;
- гематурии (появление крови в моче);
- инфекциям мочеполовой системы (мочеиспускание болезненно, озноб, ломота в теле, острая боль в нижней части спины, в моче может присутствовать кровь или гной).

При основном медикаментозном лечении можно пользоваться народными средствами, что зачастую очень помогает.

#### **• *При аденоме простаты***

Приготовить сбор: корневище калгана, корень крапивы и солодковый корень (по 1 ч. ложке на 3 стакана воды). Залить смесь холодной водой, довести до кипения и проварить 3 минуты. Принимать утром и вечером по 1 стакану.

#### **• *При аденоме предстательной железы***

1 ч. ложку семян калгана заварить 1,5 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, остудить, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

#### • *Лечение аденомы простаты корой осины*

Есть простой рецепт домашнего лечения. Чтобы приготовить лекарство, нам понадобится кора осины, которую собрали в самом начале движения сока, перед распусканием почек и листочков (вторая половина апреля). Желательно брать толщину коры 3–5 мм.

Собрав, кору сушат в духовке или тени. Затем, когда она подсохнет, нужно взять 100 г коры, измельчить её немножко и положить в банку объемом 0,5 л, добавить десертную ложку корня калгана. Сверху залить 200 г водки, чтобы она полностью покрыла сырьё. Банку закрывают крышкой и ставят на 2 недели в темное место. По окончании этого срока, настой нужно процедить и можно принимать. Пьют его 3 раза в день, в пропорции 20 капель настоя на 1/4 стакана жидкости, до еды. Такого объема настоя при ежедневном употреблении хватит не меньше, чем на 2 месяца.

#### • *Лечение ветками лещины*

Главный ингредиент рецепта – лещина. Сорвите несколько ее веток с листьями, погрузите в воду и вскипятите. Пусть покипит 20 минут, добавьте 1 ч. ложку семян калгана на 1,5 стакана настоя, затем дайте настояться, до красно-коричневого цвета. Вылейте жидкость в широкую миску, над ней нужно проводить ингаляцию. Лучше постоянно брать свежие веточки, хотя допускается использовать их по несколько раз. Обычно хватает недельного лечения таким способом, и простатит уходит.

#### • *Лечение каштанами*

Очень помогает для лечения простатита и аденомы простаты скорлупа каштанов. Ее нужно брать с иголками, просто заваривать и употреблять как чай. В сентябре каштаны созревают и становятся коричневыми. Нужно собрать самые спелые и очистить их от кожуры. Саму кожуру измельчить, и 3 ст. ложки такой консистенции залить 0,6 л кипяченой воды, добавить 2 ст. ложки травы калгана, пусть постоит ночь. Утром нужно процедить настой и упарить до 200 г водяной баней. Употреблять по 30 капель трижды в день натощак, пока не кончится все лекарство. Курс можно повторить через 2 месяца, всего рекомендуется его проделать 3 раза. Хранят настой в холодильнике.

#### • *Лечение прополисом*

Сила прополиса – отличное народное средство, он признан мощнейшим спазмолитическим и противовоспалительным средством. Быстро избавляет от симптомов простатита и лечит организм. Также незаменим при комплексной терапии.

Для экстракта прополиса выпарить 40 г прополиса и 1 ч. ложку семян калгана в 0,2 л чистого спирта. Затем перемешать 0,1 г этого экстракта и 2 г масла какао, а из этой смеси сделать свечу, которую нужно на ночь вставлять в прямую кишку. Курс лечения – месяц. Спустя 4–6 недель повторить лечение.

#### • *Сбор для лечения аденомы*

Народная медицина советует страдающим аденомой и простатитом измельчить и перемешать по 3 ч. ложки травы стальника и ягод или листьев можжевельника, по 1 ч. ложке Melissa, травы калгана, полевого хвоща, семян укропа, залить состав в эмалированную кастрюлю 0,5 л кипятка, довести до кипения и вскипятить 3–4 минуты на среднем огне. Снять кастрюлю с плиты, оставить на 2 часа в теплом месте, после отвара процедить через марлю и употреблять по 100 мл 3 раза на день перед едой.

#### • *Лечение тыквенными семечками*



Способствует лечению аденомы и хронического простатита и каждодневное применение тыквенных семечек. Кушают их несколько раз на день до еды. Запивать семечки можно настоем травы калгана – 1 ст. ложка травы на стакан кипятка. Можно пить по 1 десертной ложки 3 раза в день. Курс лечения – не менее 1 месяца.

• ***Лечение цветочной пылью***

Хорошо помогает в профилактике и лечении аденомы предстательной железы и хронического простатита каждодневное употребление по 15 г цветочной пыли, запивая настоем травы калгана (см. рецепт предыдущий). Здорово помогает в профилактике и лечении аденомы предстательной железы и хронического простатита каждодневное употребление по 15 г цветочной пыли. Применять ее в подобной дозе способствует не только устранению аденомы и простатита, но и долголетию.

• ***Лечение ваннами***

Благотворно при хроническом простатите и аденоме простаты употреблять ванны с отваром трав. Измельчить и перемешать в равных по весу частях сушеницу топяную, зверобой, донник лекарственный, дурман, чабрец, траву калгана, листья ежевики и березы, кипрей, крапиву, подорожник и цветки ромашки аптечной, залить все в эмалированной кастрюле 100 г смеси на 2 л кипящей воды, настоять, укутав, 2 часа, процедить через марлю и вылить настойку в ванну с температурой воды 37–38 °С. Полежать в ней 15–20 минут. Осуществлять процедуру постоянно 2 раза в неделю. Не страшно, если в вашем травяном сборе не будет одной или двух перечисленных выше трав, действие ванны от этого не очень уменьшится.

• ***Настой травяного чая***

Можно при остром простатите и аденоме залить 1 л кипящей воды 15 г цветков груши обыкновенной, 15 г травы калгана, настаивать, укутав, 30 минут, процедить и пить настойку взамен чая и воды. Пить его по 5 стаканов в день.

• ***Лечение смесью трав***

Эта травяная смесь также противостоит аденоме и простатиту. Измельчите и смешайте 40 г концевых веточек омелы белой, 20 г кукурузных рылец, 10 г лапчатки прямостоячей, по 15 г корня калгана и корня лопуха обыкновенного, залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, через 1 час процедите через марлю и выпейте по стакану 3 раза на день после еды. Курс лечения – месяц.

• ***Лечение травяным чаем***

Больные аденомой и простатитом могут пить вместо чая, воды и других напитков и такой отвар. Залейте в эмалированной посуде 1 л воды 30 г измельченной хвои туи, 15 г травы калгана, доведите до кипения и проварите на слабом огне под закрытой крышкой 10 минут. Остудите, процедите и выпейте по 5 стаканов в день.

• ***Лечение листьями березы***

Чтоб справиться с аденомой и хроническим простатитом, можно измельчить и перемешать в равных по весу частях листья березы, лещины обыкновенной и траву калгана, залить в эмалированной посуде 4 ст. ложки смеси 3 стаканами воды, довести до кипения и варить на слабом огне под закрытой крышкой 5–7 минут. Снять с плиты, настоять, укутав, 2 часа, процедить и пить по 100 мл 3 раза на день за 30 минут до приема пищи. Курс лечения – 30–40 дней.

• ***Лечение спаржей***

Здорово исцеляет и настойка спаржи лекарственной. Залейте 300 миллилитров кипящей воды 3 ч. ложки измельченного сырья, дайте настояться, укутав, 2 часа, процедите и выпейте по 100 мл 3 раза в день до улучшения.

- ***Лечебная смесь***

Рассасыванию опухоли способствует и состав петрушки, корней пырея и спаржи, цветущих верхушек пустырника, цветков боярышника, травы калгана, взятых в равных по весу частях. Перед смешиванием ингредиенты нужно измельчить. Когда смесь готова, 2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка, настаивать 12 часов, процедить и пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до приема пищи. Дополнительно с приемом описанных выше настоев на ночь на промежность накладывают компресс из свежего творога домашнего приготовления.

- ***Лечение почками черного тополя***

Попробуйте измельчить и перемешать по 20 г почек черного тополя и тонких верхних веточек омелы белой, по 15 г коры ивы плакучей, корневищ калгана и корней лапчатки прямостоячей, затем 2 ст. ложки смеси залейте 3 стаканами кипятка, дайте 2–3 часа настояться, процедить через марлю и выпивать по 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 1 месяца. Страдающим аденомой и хроническим простатитом надо проводить этот лечебный курс 2 раза в год.

- ***Лечение солодкой***

Солодку голую также используют при лечении аденомы и простатита. Необходимо 1 ст. ложку смеси измельченных корней солодки и корневищ калгана (в равных пропорциях) залить в эмалированной посуде 0,5 л воды, довести до кипения и проварить 10 минут на среднем огне. Охладить, процедить через марлю и пить по 2/3 стакана 3 раза на день до приема пищи. Не рекомендуется длительный непрерывный прием отвара. Употреблять его следует в течение 2 недель, не более.

- ***Лечение пасленом черным***

Еще народная медицина рекомендует при лечении аденомы и хронического простатита измельчить и перемешать по 2 ст. ложки травы паслена черного, плодоножек вишни и травы калгана. Состав следует залить 0,7 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить через марлю и пить настойку в течение дня глотками. Каждый день готовить свежий и выпивать до выздоровления.

- ***Лечение толокнянкой***

Порошок листьев толокнянки больные аденомой принимают по 1 ч. ложке утром на голодный желудок и к вечеру перед сном, запивая его настоем травы калгана, заваренным как чай. Употреблять до улучшения.

- ***Лечение корнями окопника***

Для рассасывания аденомы надо 2 ч. ложки смеси измельченных корней окопника и корневищ калгана (в равных пропорциях) залить 2 стаканами кипятка, настоять 40–60 минут, процедить и выпивать по 1–2 стакана 3–4 раза на день. Можно с этой целью принимать утром на голодный желудок и вечером перед сном по 1 ч. ложке сырых, растертых с медом клубней лабазника обыкновенного.

- ***Лечение листьями лецины***

Также страдающим аденомой и простатитом можно измельчить и смешать по 10 г листьев лещины, цветков боярышника, травы калгана, вероники длиннолистной и подмаренника цепкого, 8 г травы золотой розги, 20 г корневищ лапчатки ползучей, залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить и выпить в течение дня в 4 приема между принятием пищи. Курс лечения – 25 дней. После 3 недель перерыва повторить.

- ***Лечение листьями бадана***

Используют для приготовления настоя и другую травяную смесь. В нее входит по 10 г листьев бадана, каштана и лещины, травы калгана и одуванчика, по 12 г травы окопника и створок фасоли, 20 г корневищ солодки, 15 г травы воробейника лекарственного и 8 г дымянки лекарственной. Составные перед смешиванием измельчить. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить и выпить в течение дня в 4 приема между принятием пищи. Курс лечения – 25 дней. После 3 недель перерыва повторить.

- ***Для повышения потенции***

Прекрасна настойка калгана для потенции. В этих целях ее принимают 3 раза в день по 25 капель на протяжении 30 дней. После чего отдыхают 10 дней и вновь возвращаются к лечению. Количество курсов – 2–3.

## Болезни дыхательных путей

Заболевания дыхательных путей являются, пожалуй, самыми распространенными и приносят нам неприятности в сезон холодов. Чаще ими страдают люди с ослабленным иммунитетом, дети и пенсионеры преклонного возраста. Эти болезни делятся на две группы: заболевания верхних дыхательных путей и нижних. Эта классификация зависит от места локализации инфекции.

По форме различают острые и хронические заболевания дыхательных путей. Хроническая форма болезни протекает с периодическими обострениями и периодами затишья (ремиссии). Симптомы конкретной патологии в периоды обострения абсолютно идентичны тем, которые наблюдаются при острой форме этого же заболевания дыхательных путей.

Они чаще вызваны патологическими микроорганизмами, например бактериями (ОРЗ) или вирусами (ОРВИ). Как правило, эти недуги передаются воздушно-капельным путем от больных людей. К верхним дыхательным путям относятся носовая полость, глотка и гортань. Инфекции, попадающие в эти отделы дыхательной системы, вызывают заболевания верхних дыхательных путей.

Диагностируются все эти недуги круглогодично, но у нас в стране рост заболеваемости приходится на середину апреля и сентября. Подобные заболевания дыхательных путей у детей встречаются наиболее часто.

### • *При бронхите*

Применяется настойка калгана, приготовленная по рецепту: на 30 г перемолотых корневищ следует взять пол-литра водки (можно и хорошо очищенный самогон) все смешать и настаивать 21 день в темном прохладном месте. Состав надо периодически встряхивать. По окончании указанного срока настойку процедить и принимать по 30 капель в воде за 20–30 минут до еды. Наружно эту настойку применяют при экземах, ожогах и для полосканий при заболеваниях ротовой полости.

### • *Кашель*

Эти болезни лечат настойкой: 100 г корней калгана на 0,5 л водки; настаивать в темной посуде 21 день, ежедневно встряхивая. Принимать по 30–40 капель с водой 3–4 раза в день. Это средство от простуды с сильным кашлем, от застоя желчи и болей в правом подреберье. Выручит настойка и в тех случаях, когда даст о себе знать цистит.

### • *Лечение плодами шиповника*

Плоды шиповника – 1 часть, листья малины – 1 часть, листья смородины – 1 часть, листья калгана – 1 часть. 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по полстакана 2 раза в день.

### • *Лечение малиной*

Малина с медом. 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка травы калгана, 1 ст. ложка малины, 1 ст. ложка смородины, залить 100 мл кипятка. Выдержать 15 минут. Пить 3 раза по 1/2 стакана перед едой.

### • *Лечение мятой перечной*

Листья мяты перечной – 1 часть, листья и цветки калгана – 1 часть, цветы липы – 1 часть. 1 ст. ложку смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5–10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

• **Лечение цветками липы**

Цветы липы – 1 часть, цветы и листья калгана – 1 часть. 2 ст. ложки смеси на стакан кипятка, кипятить 5–10 минут. Процедить. Выпить горячим в один прием.

• **Липа с калиной**

Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы липы – 1 часть, плоды калины – 1 часть, трава калгана – 1 часть. 2 ст. ложки смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5–10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

• **Мать-и-мачеха с калиной**

Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы мать-и-мачехи – 1 часть, плоды калины – 1 часть, трава калгана – 1 часть. 2 ст. ложки смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5–10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

• **Лечение корой ивы**

Смешайте поровну кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника, корень калгана. 1 ч. ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте 10 минут. Принимайте по трети стакана теплого настоя 3 раза в день за 15 минут до еды.

• **Лечение настойкой**

Полынь с семенами калгана, настойка на водке. В четвертинку водки насыпать 1 ст. ложку смеси травы полыни горькой и калгана. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать при простуде и замерзании 20 г 1 раз в день. Принимать 2–3 дня не более.

• **Лечение смесью**

4 ст. ложки измельченной смеси: семена калгана, ромашки и листьев барвинка – все поровну, залить 600 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать горячим в течение дня во время гриппа с высокой температурой.

• **Лечение семенами**

Смешать семена фенхеля и калгана. Принимать по 1/2 ч. ложки растертых в порошок семян с добавлением 1 ч. ложки натурального сахара 2–3 раза в день.

• **Лечение настойкой эвкалипта**

Спиртовую настойку листьев эвкалипта и семян калгана. 20 г сухой, измельченной смеси залить спиртом, плотно укупорить и настаивать 7–8 дней. Процедить и остаток отжать в настойку. Принимать по 20–25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипяченой воды.

• **Лечение корнями моркови**

Листья калгана – 3 части, корни моркови – 3 части, ягоды смородины – 1 ч, плоды шиповника – 3 части. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут, затем настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по полстакана 2–3 раза в день.

• **Лечение смесью плодов**

Плоды шиповника – 1 часть, плоды рябины – 1 часть, семена калгана – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут, затем настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по полстакана 2–3 раза в день.

• **Гайморит**

– Помимо назначенных врачом антибиотиков и других медикаментозных средств, лечение гайморита проводят с помощью препаратов калгана. В начале заболевания 2–3 раза в день к обеим сторонам носа прикладывают на 10 минут ошпаренные кипятком листья калгана.

– Лечение гайморита проводят и с помощью внутреннего употребления спиртовой настойки калгана (1 часть калгана на 10 частей водки), которую принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют.

– Наполнить бутылку измельченным калганом (подойдут все части растения), залить доверху винным уксусом, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Каждый час через горлышко нюхать настойку по 5 минут, а вечером ставить из нее компрессы на лоб и затылок при гайморите. Компресс держать всю ночь. Спать без подушки, чтобы жидкость не попала в глаза. Курс лечения 5 дней. При необходимости можно повторить его после недельного перерыва.

– Вымытый, но не очищенный корнеплод черной редьки измельчить на мелкой терке, траву калгана измельчить до 0,5 см. 1–2 ст. ложки кашицы завернуть в кусочек полотна и положить на больное место (нос и гайморовы пазухи), предварительно смазав их растительным маслом или детским кремом. Прикрыть пергаментной бумагой и замотать теплым шарфом. Такой компресс делать на ночь, держать его 10 минут.

## Болезни ЖКТ

Вы не найдете человека, у которого не было бы неприятностей в области желудочно-кишечного тракта. Нарушения функций желудочно-кишечного тракта иногда являются хроническими.

Если у вас возникли какие-либо проблемы в области ЖКТ, прежде всего, следует обратить внимание на питание и скорректировать его. Заболевания ЖКТ часто приводят к запорам, поэтому важно организовать своевременное опорожнение кишечника. Необходимо приучить себя делать это в одно и то же время, лучше утром, в спокойной домашней обстановке. Натощак следует принимать стакан некипяченой воды, обязательно делать зарядку и завтракать. Рекомендуется проводить мероприятия для укрепления иммунитета, выполнять закаливающие процедуры – это существенно уменьшает вероятность заражения бактериальными и вирусными инфекциями. Необходимо добавить в рацион препараты, содержащие лакто- и бифидобактерии, а также витамины с целью повышения сопротивляемости заболеваниям.

В число заболеваний желудочно-кишечного тракта входят:

- гастроэзофагеальная болезнь; гастрит различного происхождения;
- язва желудка; язва двенадцатиперстной кишки; запоры и поносы;
- раздраженный кишечник как следствие дисбактериоза; панкреатит;
- болезни желчного пузыря; гепатиты; колиты; цирроз печени и многие другие.

Калган повсеместно используется в народной медицине при излечении многих заболеваний органов ЖКТ:

- язва желудка; колит; язва двенадцатиперстной кишки;
- гастрит; энтероколит; холецистит; диарея.

### • *Чай при поносах*

Залить 1 ч. ложку сырья калгана кипятком (180 мл), проварить 10 минут, снять с огня и процедить через четверть часа. В день принимать по 2–3 раза. Дозировка указана для однократного приема. Диарея должна прекратиться, максимум через 3 дня, в противном случае необходима врачебная консультация для диагностирования первопричин поноса. Чай из калгана также помогает при опущении желудка, или после «надрыва» поднятием тяжестей.

### • *Сбор при метеоризме*

Готовят из семян калгана и семян тмина в равной пропорции, а для лечения заболеваний ЖКХ тмин заменяют листьями мяты. Методика приготовления и применения аналогична предыдущему средству.

### • *При заболеваниях ЖКТ*

– Следует принимать настойку 3 раза в день по 45 капель в воде перед едой. Приготовление настойки: стаканом водки заливают 20 г молотых корней и настаивают в течение месяца.

– Необходимо приготовить настойку калгана. Пропорции: на 100 г корня 500 мл водки. Настаивать необходимо в течение 20 дней. Для лечения ее необходимо принимать 3 раза в день. Лучше всего разбавлять настойку водой. Она подходит для мужчин, которые страдают от импотенции. Также поможет побороть ожоги, заболевания желудочно-кишечного тракта и диарею.

– Подорожник: 1,5 ст. ложки сухих листьев калгана, 1,5 ст. ложки сухих измельченных листьев подорожника залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30–45 минут, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при энтеритах (воспалении тонких кишок), часто процесс одновременно захватывает желу-

док (гастроэнтерит) и толстую кишку (энтероколит), анацидных гастритах, язвенной болезни желудка с нормальной и пониженной кислотностью.

– Сделать смесь: 1,5 ст. ложки сухих измельченных листьев и цветков мать-и-мачехи, 1,5 ст. ложки травы калгана залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 30–45 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день до еды при воспалении желудочно-кишечного тракта, для возбуждения аппетита.

– Составить смесь: 1 ст. ложка растертого укропного семени, 1 ст. ложка семян калгана. Смесь залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить, пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды для улучшения аппетита, пищеварения, при спазмах органов брюшной полости и как ветрогонное средство.

• ***При спазмах и коликах в животе***

– Следует принимать отвар по 1 ст. ложке до еды. Отвар готовят по рецепту: 1 ст. ложку корней калгана залить 0,5 л водой и кипятить на водяной бане 20 минут, процедить.

– Корневище лапчатки прямостоячей – 15 г, корневище горца змеиного – 15 г, трава пастушьей сумки – 10 г, трава калгана – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать по 2 – 3 стакана настоя в день при коликах кишок.

• ***Гастриты, колиты***

– Необходимо приготовить отвар. Для этого взять корень калгана, предварительно промыть его водой. После этого корень залить 250–300 мл холодной воды и поставить на огонь. После закипания необходимо проварить около 15 минут. Полученный отвар стоит перелить в термос и залить туда еще пол-литра кипятка. Настаивать его необходимо около одного дня. Пить отвар следует по 100 мл, но в течение дня следует выпить 1 л отвара.

Лечебные свойства отвара заключаются в борьбе с проблемами желудочно-кишечного тракта, гастритами, колитами, а также очищении печени и кишечника.

– Из корней калгана, измельченных в порошок, готовят настойку. Для этого 1 ст. ложку ромашки и 15 г порошка калгана заливают 300 мл 70 % спирта, настаивать в течение 7 дней, процедить. Назначают внутрь по 25–30 капель 3–4 раза в день.

– Водный настой травы калгана, кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1 ст. ложке перед едой 3–4 раза в день.

– 1 ч. ложку смеси измельченной сухой травы полыни горькой и травы калгана заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса добавить мед. Такой чай регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, действует как болеутоляющее, обеззараживающее средство.

• ***Настойка от желудочных расстройств***

Надо взять 1 ст. ложку измельченных корневищ растения, залить 200 мл хорошей водки и настаивать на протяжении 2 недель в теплом месте. Процеженную настойку пить по 50 капель трижды в сутки.

• ***Для лечения ЖКТ и остановки кровотечений***

Отвар готовят так: 2 ч. ложки корня калгана заливают стаканом кипятка и кипятят в течение 20 минут, затем все отжать, процедить и долить до объема 250 мл кипяченой водой. Пить по 1 ст. ложке за час до или после еды 3 раза в день.



• ***Настой от дизентерии***

Надо 1 ст. ложку корневищ залить 50 мл кипятка, плотно укутать и настаивать 3 часа, после чего настой остудить, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

• ***Средство от диареи***

– Надо взять 1 ст. ложку калгана (корней и травы), поместить в эмалированную емкость и залить 500 мл воды. Полученный состав поставить на небольшой огонь на 15 минут, после чего настаивать в течение часа. Пить отвар по 100 мл 3 раза в сутки, за 20 минут до еды либо через час после.

– Употребляют как чай, приготовленный по рецепту: 1 ч. ложку измельченных корней калгана заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить и пить теплым по половине стакана 3–4 раза в день. Этим средством можно полоскать воспаленное горло.

• ***Калгановка***

Спиртной напиток, приготовленный по рецепту наших предков, также может служить превосходным средством для лечения заболеваний ЖКТ (язвы, гастриты, колиты и пр.). На 1 л самогона (70 %-ного спирта) потребуется свежий корень калгана (100 г), который необходимо предварительно измельчить на дольки. Настаивать в темноте, и через 3 недели получится напиток (настойка) красно-коричневого цвета.

• ***При болезнях желудка, гастрите, язве двенадцатиперстной кишки***

1 ст. ложку измельчённого сырья залить 1 неполным (до каёмки) стаканом кипятка, настаивать полчаса, остудить, процедить, принимать 1 ст. ложке 3 раза в день.

• ***Бальзам***

Показан в качестве профилактического и лечебного средства, помогающего излечить язвенную болезнь желудка.

Ингредиенты: мелко нарезанные корневища калгана – 1 ст. ложка; чабрец – 1 ст. ложка; бутон гвоздики – 1 шт.; лесная мята – 1 ч. ложка; крупный душистый перец – 0,3 г; жидкий мед – 1 ст. ложка.

Данный сбор поместить в стеклянную емкость с широким горлышком и залить 450 мл хорошей водки. Емкость герметично закрыть и взбалтывать, оставить настаиваться на 15 дней (ежедневно необходимо взбалтывать настойку) в прохладном месте. На шестнадцатый день лекарственное средство взбалтать, процедить и перелить в графин. Бальзам принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

• ***При заболеваниях кишечника и желудка***

Приготовить отвар и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Для приготовления отвара взять 1 ст. ложку корня калгана, залить стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить еще 10 минут, снять с огня и настаивать 2 часа, процедить и принимать.

• ***Болезни желудка, кишечника и печени***

На 1 стакан молока – 1 ч. ложка корня калгана. Проварить 3 минуты и настоять примерно с полчаса. Принимать по 1 ст. ложке трижды в день. Отвар рекомендуется при лечении болезней желудка, кишечника и печени.

• ***При геморрое***

Делают клизмы из отвара по рецепту: 1 ст. ложку корней залить стаканом воды, кипятить на медленном огне полчаса. Затем дать остыть, процедить и применять по назначению.

• **При энтерите, энтероколите**

Применяется настойка калгана, приготовленная по рецепту: на 30 г перемолотых корневищ следует взять пол-литра водки (можно и хорошо очищенный самогон) все смешать и настаивать 21 день в темном прохладном месте. Состав надо периодически встряхивать. По окончании указанного срока настойку процедить и принимать по 30 капель в воде за 20–30 минут до еды. Наружно эту настойку применяют при экземах, ожогах и для полосканий при заболеваниях ротовой полости.

• **При энтероколите**

Настой травы: медуницы – 20 г, калгана – 20 г на 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день

• **Спастический колит, энтероколит**

Составить смесь: перечная мята, измельченный лист – 15 г, бобовник – 2 г, тысячелистник, корзинки цвет – 15 г, семена укропа – 15 г, трава зверобоя – 30 г. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, парить в течение двух часов, процедить и принимать в течение дня всю порцию по 1–2 ст. ложке на прием.

• **При гастроэнтеритах, колитах**

Приготовить отвар из расчета: 10 г травы калгана, 10 г травы зверобоя на 1 стакан воды. Заварить по общепринятой методике. Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

• **При гастрите и колите**

Листья калгана и корень одуванчика – 30 г. 1 ст. ложку настоять в термосе (8–10 г в 0,5 л кипятка). Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.

• **При язвенном колите**

Кора ивы белой – 10 г, корень калгана – 8 г. Смешать и все отварить в 0,5 л кипятка 10 минут на малом огне. Пить глотками в течение дня.

• **Воспалительные заболевания кишечника**

Лечат сбором: корневище лапчатки – 20 г, корневище сабельника – 15 г, трава пастушьей сумки – 30 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

• **Настой калгана при холецистите и гастрите**

Вам потребуется: корень калгана измельченный – 1 ч. ложка, мята болотная – 1 ч. ложка, тысячелистник – 1 ч. ложка, календула – 1 ч. ложка, вода – 1 стакан. Перемешать все травы. Залить 1 ст. ложку сбора кипятком, настоять, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

• **Настой калгана при болях в животе**

Вам потребуется: измельченный корень калгана – 1 ст. ложка, вода – 1 стакан.

Томить в течение получаса измельченный корень калгана на водяной бане. Залить стаканом горячей воды. Дать немного настояться. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день.

• **При метеоризме**

– Готовят сбор из калгана и семян тмина в равной пропорции, а для лечения заболеваний ЖКХ, тмин заменяют листьями мяты. Методика приготовления и применения аналогична предыдущему средству.

– Трава полыни горькой – 10 г, трава калгана – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, корневище лапчатки прямо стоячей – 10 г. 2 ч. ложки сбора на стакан кипятка. Отстоять, процедить. Пить по 1 – 2 стакана в день при метеоризме и склонности к поносам.

– Листья шалфея – 10 г, плоды можжевельника – 10 г, корень цикория – 10 г, трава полыни горькой – 10 г, корень калгана – 15 г, листья мяты перечной – 15 г, трава очанки – 30 г. 2 ч. ложки сбора на стакан кипятка. Отстоять, процедить. Пить по 1 – 2 стакана в день при метеоризме.

– 100 г сухих измельченных листьев Melissa и сухих листьев калгана. Смесь залить 1 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой. Настойка полезна при неврозе желудка, когда вдруг человек чувствует сильнейшую боль в желудке, как это бывает после сильных душевных потрясений, от испуга, горя, тоски; при коликах в кишечнике и метеоризме, которые случаются даже при самой строгой диете.

– Свежую измельченную траву тимьяна и траву калгана слоями уложить в банку и залить их медом, месяц настоять в темном прохладном месте, затем варить на кипящей водяной бане 30–40 минут, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать при метеоризме, заболеваниях пищеварительного тракта.

– Метеоризм лечат сбором: листья шалфея – 10 г, плоды можжевельника – 10 г, корень цикория – 10 г, трава полыни горькой – 10 г, корень калгана – 15 г, листья мяты перечной – 15 г, трава очанки – 30 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

– При метеоризме считается хорошей микстура из следующих растений: тысячелистник – 2 ст. ложки, семена калгана – 2 ст. ложки, семена укропа – 1 ст. ложка, овсяная солома, мелко порезанная – 3 ст. ложки, корень аира – 1 ст. ложка, крупно тертый корень валерианы – 1–2 ст. ложка. Смесь тщательно перемешать, взять 3 ст. ложки, залить 3 стаканами воды, кипятить 15 минут, принимать по 3 стакана в день.

• **При коликах кишок и других органов**

– Приготовить ванну с отваром сенной трухи и травы калгана. 1 кг смеси (для полной ванны), для половинной – 500 г, для сидячей – 250 г залить холодной водой в эмалированной кастрюле, кипятить 30 минут (смесь трав можно поместить в холщовый мешочек и варить ее в нем), влить отвар в горячую ванну.

– 500 г трухи или сбора трав: липовый цвет, листья мяты перечной, душицы, травы калгана, мать-и-мачехи, шалфея, цветки ромашки – заварить в эмалированной кастрюле кипящей водой, держать на слабом огне под крышкой в течение 20 минут, процедить, влить отвар в ванну с температурой 36–37 °С. Принимать ванну при температуре 37 °С в течение 5–20 минут при коликах желудка, кишок и других органов.

## Болезни кожи

Особенности строения кожи и большое число внешних и внутренних факторов, воздействующих на нее, обуславливают многообразие кожных болезней. Многие кожные заболевания – результат воздействия биологических факторов: микроскопических грибов, животных паразитов, вирусов.

Болезни кожи наиболее часто причиняют моральные страдания, ведь в отличие от других заболеваний, они имеют внешние проявления. Экзема, дерматиты, нейродермиты, крапивница, опоясывающий лишай, стрептодермия, бактериальные, грибковые и вирусные поражения, демодекоз (демодекс), контагиозный моллюск и другие заболевания кожи успешно поддаются лечению.

Чисто кожных болезней не существует. Причины всех кожных заболеваний кроются в нарушении работы внутренних органов – печени, почек, а также лимфатической и иммунной систем. Следствие этих нарушений, вызываемых, помимо всего прочего, разными инфекциями, – ярко выраженная реакция кожи.

Инфекция – одна из ведущих причин кожных заболеваний. Инфекция размножается, вызывая воспалительную реакцию. Кроме того, любая инфекция выделяет в организм токсины, которые и нарушают работу органов-фильтров. Токсины, выделяемые инфекциями, являются первичными и агрессивными аллергенами. Наличие инфекций в организме значительно повышает аллергическую составную. Органы, ответственные за дезинтоксикацию (печень, почки, лимфатическая система) при огромном количестве токсинов перестают справляться со своей работой, полноценно выполнять свои функции. По сути, кожные болезни – это патологический путь выведения токсинов из организма через кожу. Поэтому за состоянием кожи следить просто необходимо. Мази, кремы, болтушки и другие препараты наружного применения, как и народные средства лечения кожных заболеваний, являются лишь дополнением к основному лечению аллергических и кожных заболеваний. Важно состояние внутренних органов и нормализация их работы. И в этом нам органично помогут народные рецепты.

- **Мазь**

Применяется для смазывания трещин на губах, обветренных или воспаленных участков кожи. Свежий корень калгана измельчить до получения кашицы, смешать с растопленным сливочным маслом (варить 5 минут) и процедить в горячем виде. На 150 г масла – 5 г корня.

- **При мокнущей экземе и ушибах**

Делать примочки из отвара, приготовленного по рецепту: на 0,5 л воды взять 3 ст. ложки корня калгана, довести на огне до кипения, убавить огонь и кипятить минут 10, затем снять с огня и настаивать не менее 4 часов, процедить и делать теплые примочки.

- **Ожоги, трещины кожи**

Надо 1 ст. ложку измельченных корней калгана проварить в 1 стакане несоленого сливочного масла 10–15 минут. Теплый раствор процедить. Употреблять для смазывания ожогов, воспаленных участков, трещин кожи.

- **Цыпки на руках, обветренные губы**

Осенью надо приготовить мазь. Промытые и мелко нарезанные корни и растительное масло – по 1 стакану плюс 2 хороших средних размеров церковные свечи. Масло нагреть в сковороде, туда же положить свечи и корни. Закрыть крышкой и томить в духовке 1 час. Когда

остынет, процедить. Вот вам и мазь. Обветренные губы и цыпки на руках только ею и можно вылечить.

• ***Раны, повреждения кожи***

Надо 3 ст. ложки корней варить в 1 л воды 10–12 минут, настаивать 1 час, процедить, долить кипяченой воды до исходного количества. Употреблять для обмываний, примочек, влажных повязок.

• ***От ожогов и язв***

Корневище калгана измельчить до порошкообразного состояния и смешать с коровьим маслом в пропорции 1:5, соответственно. Полученное средство наносить на пораженные участки на 2–3 часа.

• ***Лечение отваром***

Отвар готовят из 3 ложек травы череды и 3 ложек семян калгана на 2 стакана воды, кипятят 10 минут, используют для примочек.

• ***Лечение чередой***

Готовят настой трав: по 10 г травы череды и калгана, измельченных до 0,5 мм, помещают в сосуд, залить 200 мл воды, комнатной температуры, нагреть на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 15 минут, снять, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить через марлю, затем через вату, добавляют до 200 мл воды. Принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

• ***Ванны***

Череду применяют также и в виде ванн. Из 10 г череды готовят настой, вливают в ванну и добавляют поваренную соль в количестве 200 г (можно вместо поваренной соли добавить морскую соль такое же количество). Температура ванны 37–38 °С. Череду можно смешать с травой калгана.

• ***Мазь из лапчатки***

Взять 10 г мелкоизмельченных корней лапчатки на 100 г топленого сливочного масла, варить все это 5–7 минут, затем процедить в горячем виде. Использовать полученную мазь для лечения мокнущих экзем, ран, язв, трещин кожи и т. п.

Мазь оказывает противовоспалительный, болеутоляющий и ранозаживляющий эффекты.

• ***Отвар лапчатки***

Приготовить отвар лапчатки. Взять 1 часть травы и 10 частей воды и использовать для орошений и примочек при мокнущих экземах, а также при ранах, трещинах кожи, ушибах с кровоподтеками, для полосканий при воспалении слизистых оболочек полости рта, ангине, для спринцеваний при белях (для полосканий и спринцеваний брать 1–2 ст. ложки отвара на стакан воды).

Такой отвар имеет выраженный вяжущий и бактерицидный эффект, оказывает противовоспалительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее действия.

• ***От потливости ног***

При потливости ног сделать более слабый отвар коры дуба и корня калгана (в равных пропорциях). Берут 1 часть сбора и 10 частей воды, добавить к нему настойку прополиса (на

1 л отвара – 10 мл спиртовой настойки прополиса) и делать ножные ванночки. Температура ванночки 38 °С, продолжительность 20 минут, курс лечения – 10 ежедневных процедур.

• ***Средство от мокнущей экземы рук***

Приготовить отвар дубовой коры и корня калгана (в равных пропорциях). Взять 1 часть сбора на 5 частей воды, кипятить 15 минут, настоять и процедить. К 1 стакану отвара добавить 1 ст. ложку 30–40 %-ной спиртовой настойки прополиса. Полученной смесью смачивать пораженные экземой участки кожи.

• ***Отвар листьев ежевики***

Приготовить отвар листьев ежевики и травы калгана в соотношении 1:1. Взять 1 часть сбора и 10 частей воды. Использовать для обмываний и примочек при экземах, лишаях, гнойничковых заболеваниях кожи и т. п.

Такой отвар обладает бактерицидным и противовоспалительным свойствами.

• ***Лечение ожогов, экземы***

Свежий сок травы калгана принимать по 1 ст. ложке внутрь 3 раза в день. Использовать наружно для лечения ожогов, экземы.

• ***Отвар череды***

2 ст. ложки измельченной сухой травы череды трехраздельной и 1 ст. ложку семян калгана залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Затем настоять 1–1,5 часа, процедить и использовать для примочек, умываний и ванн при экземе, диатезах, нейродермитах и других заболеваниях кожи.

• ***Сбор трав, улучшающий пигментный обмен при витилиго***

Приготовить сбор по следующему рецепту: зверобой продырявленный – 20 г, шалфей лекарственный – 20 г, крапива двудомная – 20 г, календула лекарственная – 15 г, череда трехраздельная – 15 г, трава калгана – 10 г. 2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 0,5–1 час до еды в качестве фотосенсибилизирующего и улучшающего пигментный обмен средства. Курс лечения 2–3 месяца. После двухмесячного перерыва он может быть повторен. В период лечения рекомендуется больше есть моркови, абрикосов и свеклы.

## **Болезни печени и поджелудочной железы**

Поджелудочная железа и печень – одни из самых уязвимых органов в человеческом организме. Симптомы болезни печени и поджелудочной железы в большинстве случаев развиваются стремительно и имеют разную степень выраженности. Если у вас имеются подозрения на наличие проблем со здоровьем, необходимо сразу же обратиться к специалисту и пройти качественное обследование, по результатам которого врач сможет назначить наиболее эффективное лечение.

Поджелудочная железа принимает непосредственное участие в выработке многих ферментов, которые отвечают за расщепление белков, жиров и углеводов. Без них пища не будет перевариваться и усваиваться, а это в скором времени приведет к возникновению патологического процесса: вся пища начнет преобразовываться в жир, который будет накапливаться в организме. От недостатка углеводов страдают клетки головного мозга, а от дефицита белка возникает атрофия сердечной мышцы.

В печени происходит распад глюкозы, выработка желчных кислот и белков крови. Данный орган, являясь главным фильтром организма, принимает участие в пищеварительном процессе: он пропускает вещества из кишечника, фильтрует их и подготавливает к поступлению в кровь. Если печень будет работать плохо, то вредные вещества, распространяясь по всему организму, приведут к его отравлению.

Основным и самым явным признаком заболевания поджелудочной железы является боль в левом подреберье. Она может быть постоянной или иметь периодический характер, быть сильной или умеренной, отдавать в левую лопатку, правое подреберье и даже сердце. Во время простукивания может наблюдаться увеличение печени, а при надавливании на живот возле желудка возникает ноющая боль.

Еще одним часто встречающимся признаком патологии поджелудочной железы выступает изменение стула. В большинстве случаев стул жидкий, иногда возникают запоры. Приступы поноса могут повторяться по несколько раз за час. Кал приобретает темный цвет, в нем может содержаться слизь.

При болезни поджелудочной железы также могут наблюдаться изменения в ротовой полости: язык меняет свой цвет с обычного на темно-красный, он трескается и пересыхает, увеличивается его чувствительность, а с левой стороны образуется белый налет.

При остром панкреатите, который может развиваться при чрезмерном употреблении спиртных напитков, часто наблюдаются диффузные изменения паренхимы поджелудочной железы. Основным симптомом данного заболевания является сильная боль. В этом случае следует немедленно обратиться в медицинское учреждение, так как острая форма панкреатита может перейти в хроническую.

Явным симптомом хронического панкреатита является болевой синдром, который может усиливаться в период обострения болезни. В результате снижения количества клеток поджелудочной железы, принимающих непосредственное участие в процессе переваривания пищи, возникает нарушение ее усваивания. Больные могут жаловаться на частое вздутие живота, запоры или понос. Симптомами хронического панкреатита также может быть тошнота, рвота, снижение аппетита, потеря в весе.

Если вы обнаружили у себя некоторые из этих симптомов, но не успели обратиться к врачу, а если обратились и врач назначил лечение, то народные средства помогут основному лечению или временно, пока вы не дошли до врача, успокоят ваши болезненные ощущения.

### **• *Болезни печени***

Надо 1 ст. ложку измельченных сухих корней калгана залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10–12 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **При заболеваниях печени**

Для лечения и восстановления печени, после перенесенных гепатитов, народные целители рекомендуют готовить настой, приготовляемый из смеси травы и корня калгана (25 г и 5 г соответственно). Эту смесь залить кипятком (600 мл), настоять на водяной бане в течение получаса, и еще столько же при комнатной температуре. Принимать по 50–100 мл, в зависимости от цели (лечение или профилактические мероприятия), трижды в день. Курсы лечения составляют в пределах 1,5–2 месяцев, а с целью профилактики (2 раза в году) – по 30 дней. Во время прохождения курса ограничить потребление соли, животных жиров, алкоголя и прочих продуктов, оказывающих нагрузку на печень. Не секрет, что антибиотики оказывают пагубное влияние на печень, а также губительно действуют на кишечную микрофлору. Для реабилитации организма после перенесенного курса приема антибиотиков также рекомендуется смесь травы и корня калгана.

• **Настой для печени**

Возьмите в равных пропорциях корень лопуха, корень калгана, траву зверобоя, цветки пижмы, траву тысячелистника, цветки ромашки, плоды шиповника, корни девясила, траву горца птичьего и череды. 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

• **Калган при циррозе**

Такое заболевание, как цирроз, тяжело поддается лечению, но все же процесс разрушения печени можно не только замедлить, но и остановить, придерживаясь следующих простых правил: соблюдать диету; вести активный образ жизни; полноценно отдыхать; исключить употребление алкоголя; строго соблюдать схему излечения, назначенную лечащим врачом; употреблять в комплексе с медикаментозной терапией препараты растительного происхождения, одним из которых является калган.

– Взять 25 г сухой травы калгана, смешать с 5 г корня растения, и залить полученную смесь 600 мл кипятка, после чего поставить на полчаса на водяную баню. После снятия с бани отвар настаивается еще 30 минут и процеживается. Принимается данное средство теплым, по 50–100 мл трижды в день, за 2 часа до употребления пищи. Такое лечение длится месяц и проводится дважды в год (отвар рекомендуется принимать весной и осенью). Во время приема отвара следует соблюдать диету и ограничить употребление соли до 4 г в сутки. Кроме того, во время лечения можно принимать до 600 мл жидкости в сутки.

Эффект от такого лечения усилится, если принимать одновременно калган и траву володушку, обладающую гепатопротекторным действием. При этом следует помнить, что прием володушки противопоказан больным, страдающим желчнокаменной болезнью.

– 50 г измельченных корней калгана разведите в 0,5 л водки. Оставьте в темном помещении на 21 день, время от времени взбалтывая емкость. Средство принимайте по 30 капель трижды в день, разбавив 50 мл воды, за 15 минут перед едой.

– Взять сухие измельченные травы: володушка, мята, ромашка, пустырник, чистотел, календула, корень калгана, шиповник, крапива, лопух, сenna, земляника лесная, укроп, репешок, солянка холмовая. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стакана кипятка (250 мл) в термосе. Настоять ночь. Готовый настой процедить, остаток отжать. Применять по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Приготовленный настой хранить в холодильнике не более 3-х суток. Перед употреблением нагреть до комнатной температуры. Пить по месяцу с недельными перерывами.



- ***Сбор корнейев***

Приготовьте сбор трав: корень одуванчика – 100 г, корень цикория – 75 г, корень пырея – 100 г, корень пиона – 100 г, корень калгана – 100 г, ноготки – 75 г. 3 ст. ложки сбора с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите, разделите на 4 порции и принимайте за час до еды.

- ***Лечение корой ивы***

60 г сухой измельченной коры ивы и корня калгана кипятите в 1 л воды 15–20 минут. Настаивайте сутки, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

## Болезни полости рта

Заболевания полости рта разнообразны. К ним относятся гингивиты, стоматиты, пародонтоз, кариес, флегмона, пульпит, флюс.

*Гингивит* – воспаление десен при неопрятном содержании полости рта, отложении зубного камня, пародонтозе, некоторых заболеваниях крови, обмена веществ, отравлениями солей тяжелых металлов.

Гингивит может быть острым, хроническим, обострившимся и в стадии ремиссии. Гингивит острого течения – воспалительный процесс возникает неожиданно, симптомы быстро прогрессируют. Хронический гингивит – все симптомы развиваются вяло с медленным нарастанием. Гингивит в стадии обострения – проявление симптомов хронического вида этой болезни по нарастанию. Иначе этот тип называют «рецидивирующим типом хронического течения». Ремиссионный гингивит – процесс полного прекращения всех признаков болезни.

*Стоматит* – воспаление слизистой оболочки полости рта. Возникает при инфекционных заболеваниях, авитаминозах, отравлениях тяжелыми металлами, неопрятном содержании рта.

*Пародонтоз* – прогрессирующее рассасывание костной ткани зубных луночек, сопровождающееся образованием глубоких полостей между десной и зубом – зубо-десневых карманов, расшатыванием и последующим выпадением зубов.

Пародонтоз является заболеванием околозубной ткани, которая называется пародонтом. При пародонтозе рассасывается костная ткань лунок. Такой воспалительный процесс может быть как в области одного, так и охватывать сразу несколько зубов одновременно. Чаще всего болезнь возникает у людей зрелого и пожилого возраста, но и молодой организм может быть подвержен проявлениям такого заболевания. Также пародонтозу предрасположены люди, которые длительное время проживали в холодных климатических условиях северных районов, так как они не получали в необходимом для организма количестве витаминов, минералов, и достаточного количества солнечного света.

Причинами возникновения пародонтоза являются наличие наследственной предрасположенности, хронические заболевания такие как: гипертония; диабет; заболевания щитовидной и поджелудочной желез; вегетососудистая дистония. Если запустить это заболевание, то зубы можно потерять, а кроме того, невозможно будет выполнить протезирование. Чтобы избежать таких грозных осложнений самым главным станет цель полностью исключить причины появления пародонтоза.

*Кариес* – процесс, выражающийся в постепенном разрушении ткани зуба.

*Флегмона* – разлитое гнойное воспаление клетчатки без четких границ. Выражается в болезненной припухлости, отеке окружающих тканей.

*Пульпит* – воспаление пульпы – рыхлой соединительной ткани, заполняющей полость зуба.

*Флюс* – поднадкостничный или поддесневой гнойник, сопровождающийся отеком окружающих тканей. Развивается флюс при распространении на надкостницу воспалительного процесса с больного зуба.

Для флюса характерны боли в челюсти пульсирующего характера, повышение температуры тела, недомогание; мягкие ткани отекают, порой весьма значительно. При осмотре полости рта – отек и гиперемия слизистой оболочки.

### • При стоматите

Отваром корня и корневищ калгана полощут рот. Для приготовления отвара следует залить на 5 часов стаканом воды 1 ч. ложку корневищ, затем довести до кипения и сразу убрать с огня. Процедить отвар и теплым полоскать рот.

- **Укрепление десен**

- Для укрепления десен кладут под язык кусочек сушёного корня калгана и сосут как леденец по 10–15 минут днём и перед сном, после чистки зубов.

- Взять 25 г прополиса, измельчить его так, чтобы кусочки были не более 0,5 мм, положить в бутылку из темного стекла и залить 10 мл спирта или 150 мл хорошей водки. Хорошо перемешать до полного растворения прополиса. Добавить 50 г сухих измельченных листьев калгана и настаивать 15 дней, периодически взбалтывая. По окончании настаивания профильтровать.

Этот настой рекомендуется применять для полосканий, разведя 20–30 капель в 0,5 стакана воды. Полоскать рот надо 4–5 раз в день.

- **Порошок из сушеного корня**

Порошок из высушенного корневища калгана применяют для наружного лечения. Для этого корень необходимо мелко перемолоть на кофемолке. Используется как присыпка при наружных кровотечениях, ранах, порезах, для мокнущих, незаживающих ран. Как противовоспалительное и антибактерицидное средство используется при воспалительных процессах десен, а так же при неприятном аромате изо рта рекомендуется чистить ежедневно зубы порошком.

- **Зубная боль**

- Положите в ухо с той стороны, где болит зуб, корешок калгана. Через 0,5–1 час боль исчезнет.

- Вместо анальгина можно применять отвар ягод, листьев и молодых побегов калгана, листьев ивы или осины. Необходимо сразу принять 1/3 стакана отвара. Действие начнет проявляться через 20–40 минут, а длится около 4 часов.

- Для успокоения зубной боли можно положить между щекой и больным зубом или пожевать листья валерианы с листьями калгана (можно сухими).

- Привязать на шею ниже затылка горячее полотенце или завернутый в хлопчатобумажную ткань тертый хрен, горчицу с порошком корня калгана, чтобы хорошо пропекло. Это успокоит зубную боль.

- **Кариес**

Ватку смочить концентрированным раствором настойки корня калгана и поместить в дупло воспаленного зуба. Спирт уничтожит микробы и частично омертвит воспаленный нерв в дупле. Средство действует подобно мышьяку.

- **Гингивит, стоматит**

- 1 ст. ложку сухих листьев калгана залить 1 стаканом крутого кипятка, нагревать на кипящей водяной бане или плите, следя, чтобы настой не кипел, в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа, процедить. Использовать для полоскания полости рта при гингивитах, стоматитах (воспалении слизистой оболочки рта).

- Для лечения гингивита надо измельчить и смешать 1 ч. ложку незрелых почек и шишек сосны или ели, 1 ст. ложку сухих ягод черники, 2 ст. ложки листьев калгана, мяты и 2 ч. ложки корневища рогоза узколистного. Залить сбор двумя стаканами кипятка, закрыть посуду крышкой, поставить на огонь, довести до кипения и проварить 45–20 минут. После

этого настоять 30 минут, затем процедить отвар, отжать и долить кипятком до первоначального объема.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Кроме этого, делать с настоем ватными тампонами аппликации на десны. И так 3–4 раза в день до выздоровления.

• **Воспаление десен**

– Надо заварить по 1 ч. ложке соцветий календулы, ромашки и листьев калгана в 3 стаканах кипятка. Дать настояться и полоскать рот чуть остывшим настоем.

– Надо заварить в 0,5 л воды по 1 ст. ложке зверобоя и листьев калгана, кипятить 5 минут, дать настояться и прополаскивать рот.

– Листья и плоды ежевики применяются при лечении гингивитов. Для полосканий взять 1 ст. ложку листьев ежевики и листьев калгана. Измельчить и залить стаканом кипятка. Полоскать полость рта 5–6 раз в день после еды.

– Взять по 5 г измельченных корней окопника лекарственного и корней калгана, залить стаканом воды, варить 10 минут, процедить: Полоскать десны отваром.

– Взять по 3 ст. ложек сухой измельченной травы репешка и травы калгана, прокипятить на слабом огне в 1 л воды 3–5 минут, накрыв крышкой. Настаивайте отвар в теплом месте 4 часа, процедите и полощите рот. Постепенно десны укрепятся и перестанут болеть.

– При стоматите и гингивите (воспалении десен) рекомендуются полоскания ротовой полости водным настоем: по 5 г листьев календулы и калгана на 1 стакан кипятка. Используется и такой настой: 1 ч. ложка цветков календулы на 1 стакан теплой воды.

Календула широко используется при заболеваниях слизистой оболочки рта как бактерицидное и противовоспалительное средство.

– Помогает настой листьев грецкого ореха. Взять по 5 г листьев ореха и листьев калгана, залить стаканом кипятка. После охлаждения и отцеживания полоскать этим настоем рот 3–4 раза в день после каждой еды в течение 10–12 дней.

– Надо 1 ст. ложку корней калгана, измельченных в порошок, залить 1 л кипяченой воды, настаивать несколько часов, процедить. Назначают для полоскания полости рта при воспалительных заболеваниях слизистой.

– Взять по 1 ст. ложке сухих листьев брусники и листьев калгана, залить 2 стаканами горячей воды, кипятят 20 минут, слегка охладить, процедить, довести объем до 200 мл. Полоскать рот через каждые 2–3 часа при пародонтозе, воспалении десен, стоматите.

## Болезни почек и мочевыводящих путей

Заболевания почек и мочевыводящих путей многообразны, но в основном делятся на местные (туберкулез, рак, почечнокаменная болезнь, пиелонефриты) и общие (нефриты, нефрозы).

Болезнями почек и мочевыводящих путей страдает обширная часть населения. Особая опасность состоит в том, что хронические заболевания мочевыводящих путей без необходимого лечения приводят к постепенному развитию почечной недостаточности.

Наиболее частые заболевания почек и мочевыводящих путей это – пиелонефрит, мочекаменная болезнь, гломерулонефрит, гидронефроз, цистит и другие.

Люди, страдающие патологией почек и мочевыводящих путей, часто жалуются на боли в поясничной области, нарушения мочеиспускания, наличие примесей в моче (таких, как кровь, слизь и др.), отеки, головные боли, головокружение. Кроме того, могут беспокоить нарушения зрения, одышка, боли в области сердца, повышение температуры тела, тошнота, рвота, отсутствие аппетита. Многие заболевания почек в течение длительного времени могут протекать без видимых симптомов. Среди них пиелонефрит, гломерулонефрит, почечнокаменная (или мочекаменная) болезнь.

При заболевании почек и мочевыводящих путей на протяжении всего времени лечения придется придерживаться всех диетических рекомендаций для больных. Следует обязательно разгрузить всю мочеобразующую и мочевыводящую систему, исключить из пищевого рациона спиртные напитки, острую и солёную пищу и питьё, существенно снизить или полностью исключить мясные продукты. Беречь и лечить следует обе почки.

В случае хирургической операции вся нагрузка ляжет на одну почку, а в этом случае слишком много ограничений придется соблюдать всю оставшуюся жизнь.

Народные средства самостоятельно, вероятно, не способны избавить вас от этих заболеваний, но способствовать общей терапии могут.

При болезнях почек весьма полезными бывают почечные чаи и различные отвары. Их издавна пользуют травники в своей практике, да и каждый мало-мальски понимающий в травах нередко сам составляет сборы на свой вкус для самолечения.

### • *При почечнокаменной болезни*

2 ч. ложки измельчённого корневища калгана заварить 1 неполным стаканом кипятка (до каёмки), кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день.

### • *При пиелонефрите*

– Применяется настойка калгана, приготовленная по рецепту: на 30 г перемолотых корневищ следует взять пол-литра водки (можно и хорошо очищенный самогон) все смешать и настаивать 21 день в темном прохладном месте. Состав надо периодически встряхивать. По окончании указанного срока настойку процедить и принимать по 30 капель в воде за 20–30 минут до еды. Наружно эту настойку применяют при экземах, ожогах и для полосканий при заболеваниях ротовой полости.

– Смесь: льняное семя – 40 г, корень калгана – 30 г, листья березы белой – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, принимать 3 раза в день при нефрите.

– Смесь: листья земляники лесной – 10 г, листья крапивы двудомной – 10 г, листья калгана – 10 г, листья березы белой – 20 г, льняное семя – 50 г. Полную столовую ложку смеси

настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, принимать 1 – 2 стакана в день при нефрите.

– Смесь: цветы мальвы лесной – 5 г, плоды петрушки – 5 г, корень аниса дикого – 10 г, плоды шиповника – 10 г, корень любистка – 10 г, листья толокнянки – 15 г, листья березы белой – 15 г, корень калгана – 15 г, корневище пырея – 15 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, принимать 1–2 стакана в день при нефрите.

– Смесь: трава калгана – 40 г, льняное семя – 40 г, плоды можжевельника – 10 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать 1–2 стакана в день при остром нефрите.

– При нефрите: трава пустырника – 25 г, трава зверобоя – 25 г, трава фиалки трехцветной – 25 г, трава калгана – 25 г, корень окопника лекарственного – 25 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа. Выпивать по 2 стакана в день.

– Цветки просвирника – 15 г, плоды петрушки – 15 г, корень калгана – 15 г, плоды шиповника – 15 г, корень любистока – 15 г, листья толокнянки – 15 г, листья березы белой – 15 г, корень стальника – 15 г, корневище пырея – 15 г. Полную столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Выпивать в день 2 – 3 стакана при нефрите.

– Трава вероники – 15 г, трава калгана – 15 г, трава спорыша – 15 г, трава приворота – 15 г, листья березы белой – 15 г. Полную столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Принимать в день по 2–3 стакана при нефрите.

– Цветки бузины черной – 20 г, трава зверобоя – 20 г, трава фиалки трехцветной – 20 г, трава калгана – 20 г, корень окопника лекарственного – 20 г. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами воды, кипятить 5–7 минут, настоять 30 минут. Процедить, принимать по полстакана 3 раза в день. При нефрите.

– Ягоды можжевельника – 10 г, листья калгана – 10 г, корень одуванчика – 10 г. Измельчить, смешать. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настаивать до охлаждения. Процедить, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. При нефрите.

– Трава калгана, буквицы лекарственной – 50 г. 2 полные столовые ложки залить 0,5 л кипятка, варить 10 минут. Отстоять до остывания, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. При нефрите, головокружении.

– Буквица лекарственная – 30 г, трава калгана – 30 г, почки тополя черного – 30 г. Взять по 1 ст. ложке каждого сырья, залить 0,5 л кипятка, настоять 6 часов. Принимать в 3 – 4 приема в течение дня при хроническом нефрите.

– Рекомендуется такой сбор: корень стальника – 25 г, корень петрушки – 25 г, корень солодки – 25 г, семена калгана – 25 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

– При пиелонефрите: плоды фенхеля – 25 г, корень петрушки – 35 г, корень сельдерея – 35 г, корень калгана – 25 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

– Взять листья и цветки крапивы – 25 г, листья калгана – 25 г, смешать, настоять в 1 л кипятка 2 часа. Принимать по 250 мл 3 раза в день.

– Корень окопника – 30 г, листья подорожника – 40 г, листья толокнянки – 40 г, семена калгана – 40 г, трава пастушьей сумки – 50 г, трава хвоща полевого – 50 г. 2 ст. ложки смеси варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды при нефрите. Принимать по 10 дней с 10-дневным перерывом.

– Смешать луковую шелуху и листья калгана. Столовую ложку смеси залить 1,5 ст. кипятка, варить на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Принимать при пиелонефрите по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– При нефритах: плоды можжевельника – 60 г, плоды фенхеля (укропа) – 20 г, корень калгана – 20 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

– При пиелонефрите: корень стальника – 25 г, корень петрушки – 25 г, корень калгана – 25 г, плоды можжевельника – 25 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

#### ***При хроническом пиелонефрите***

– Сбор: трава крапивы двудомной – 10 г, трава золотарника – 10 г, корень стальника – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, семена калгана – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы белой – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

*Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.*

– Сбор: корень любистока – 25 г, корень стальника – 25 г, корень солодки – 25 г, корень калгана – 25 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать в несколько приемов. При хронических нефритах.

*Противопоказано при беременности, острых воспалениях почек.*

– При хронических нефритах: семена калгана – 5 г, плоды петрушки – 5 г, трава фиалки трехцветной – 10 г, плоды можжевельника – 20 г, корень любистока – 20 г, корень стальника – 20 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

*Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.*

– При хронических нефритах: плоды фенхеля – 10 г, цветки бузины черной – 10 г, плоды тмина – 10 г, трава калгана – 10 г, плоды петрушки – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

*Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.*

– При хронических гломерулонефрите и пиелонефрите: трава крапивы двудомной – 10 г, трава калгана – 10 г, корень стальника – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы белой – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

– При хронических нефритах: стручки фасоли – 15 г, корень петрушки – 15 г, листья розмарина – 15 г, листья шалфея – 15 г, трава калгана – 15 г, трава зверобоя – 15 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

– При хроническом нефрите: трава калгана – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава горца птичьего (спорыш) – 50 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать 1–2 стакана в день.

– При хроническом нефрите: листья толокнянки – 20 г, трава калгана – 20 г, трава спорыша – 20 г, трава хвоща полевого – 40 г. Полную столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

*Противопоказано при беременности и остром воспалении.*

– Плоды можжевельника – 30 г, плоды шиповника – 30 г, семена калгана – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпить в несколько приемов. При хроническом нефрите.

• **При камнях в почках и пиелонефрите**

Порошок корня калгана и корня айра в равных пропорциях смешать. 1 ст. ложку порошка размешать в стакане меда на водяной бане, нагревать 15 минут. Остудить и принимать по 1 ч. ложке 3 – 4 раза в день до еды.

• **При мочеполовых заболеваниях**

Приготовить смесь: цветы таволги – 10 г, лист толокнянки – 15 г, травы калгана – 10 г, кукурузных рылец – 15 г, створок бобов фасоли, корня бузины травянистой – 15 г, березовых почек – 15 г, хвоща полевого, травы спорыша и лепестков василька по 10 г. Все смешать, взять 4 ст. ложки смеси, залить с вечера литром воды, утром кипятить 5–10 минут. Отстоять, напарить 0,5 часа, процедить и отжать. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

• **При почечной недостаточности**

Для усиления выделения мочи взять отвар корневищ дудника и стеблей калгана поровну. Ложка смеси на стакан воды. Кипятить 10 минут. Принимать по 3 ст. ложки в день.

• **При цистите**

– Взять 1 ст. ложку листьев брусники, 1 ст. ложку травы калгана, заварить в трех стаканах воды, кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 4 часа, процедить; всю эту дозу выпить в течение дня в три приема; применяется как мочегонное средство.

– Взять 10 г березовых почек, 10 г травы калгана, залить стаканом кипятка, кипятить 7–10 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить; принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

– Семена калгана настаивать на водке в соотношении 1:10; принимать по 25–30 капель 3 раза в день; отвар и настойка применяются при остром хроническом цистите и слабости мочевого пузыря.

Пить при болезненном мочеиспускании горячий чай из смеси травы и цветков ромашки аптечной (1 ст. л. травы на стакан кипятка); прием по одному стакану три раза в день.

– Отвар листьев брусники обыкновенной пополам с листьями калгана – 1 ст. ложку смеси сухих листьев нужно залить стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, остудить, процедить; выпить отвар теплым в 3–4 приема в течение дня.

Листья калгана снимают воспалительные процессы.

В листьях брусники содержится много вещества арбутина, препараты брусники отличаются выраженным мочегонным действием; мочегонный эффект отвара листьев брусники широко используется при борьбе с энурезом ночным (излишки жидкости выводятся из организма в течение дня).

– Настой почек березы бородавчатой и семян калгана: 2 ч. ложки смеси поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать, тщательно укутав, примерно час, процедить; выпить в несколько приемов за день. Средство обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным действием; в народной медицине традиционно применяется при лечении воспаления почек, мочевого пузыря.

– Настой травы репейника аптечного в смеси с листьями калгана. Смесь обладает противовоспалительным и мочегонным действием, понижает проницаемость сосудистой стенки, регулирует минеральный обмен, что делает его незаменимым при лечении энуреза ночного, цистите. Приготовление настоя: 1 ч. ложку сухой смеси нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, не менее часа, процедить, выпить настой теплым в 3–4 приема в течение дня.



– При цистите применяют настой: семена калгана – 50 г, березовые листья – 50 г. 2 ч. ложки смеси заливают 250 г кипятка, настаивают в термосе в течение часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Листья ежевики с корнем калгана в равных пропорциях – 100 г. 20 г смеси залить 200 мл кипятка, настоять, процедить, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день как мочегонное и потогонное.

– Делают сбор: клевер луговой – 2 ст. ложки, трава калгана 1 ст. ложка. Настаивают 6–8 часов в термосе в 0,5 л кипятка. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды как вяжущее и антисептическое средство.

– Свежих листьев петрушки 600 г, свежих листьев калгана 200 г тщательно вымыть, облить кипяченой водой, дать воде стечь, измельчить. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную зелень. Поставить в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложке каждый час.

– Цистит, камни в почках, мочевом пузыре. Плаун булавовидный (их много видов). Споры собирают во влажную, тихую погоду или с росой, в закрывающуюся посуду. Отвар пьют при болях в области мочевого пузыря, остром его воспалении, при камнях в почках. 2 ст. ложки спор залить 2 стаканами сырой воды и кипятить 15 минут, мешая ложкой. Пить по 1 ст. ложке вместе со спорами через каждый час. Отвар плауна можно смешать с настойкой калгана: на 1 ст. ложку отвара – 2 капли настойки калгана.

– Мочегонный сбор: корень любистока – 25 г, корень калгана – 25 г, корень солодки – 25 г, плоды можжевельника – 25 г. Полную столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 10–15. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

– При цистите, антисептическое средство. Отвар готовят из листьев калгана – 5 г, листьев толокнянки – 5 г и 200 мл воды. Измельченные листья до 0,5 мм заливают водой комнатной температуры, ставят кипятить на 15 минут и процеживают. Отвар хранят в прохладном месте.

• **При почечнокаменной болезни**

2 ч. ложки измельченного корневища калгана заварить 1 неполным стаканом кипятка (до каёмки), кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день.

## Болезни суставов

В целом все болезни суставов делятся на две группы: острые заболевания и хронические.

Острые заболевания могут начинаться с ломоты в конечностях. Сначала трудно определить, что это развивается одна из форм заболевания. Потом признаки становятся более отчетливыми. Может резко подняться температура, появиться сильные боли в голеностопном суставе, колене, стопе. Особенно это ощутимо в период нагрузок или даже при обычной ходьбе.

Следующими симптомами могут быть отечность тканей в области сустава, а также покраснение.

Кость – сложное образование в биологическом и механическом отношениях. Она состоит из костной ткани, костного мозга, суставных хрящей, кровеносных сосудов и нервов. Снаружи кость покрыта надкостницей – тонкой пленкой. Важную роль в формировании костной системы играет рациональное питание. Недостаток витаминов может привести к деформациям костей. Дефицит солей кальция и фосфора обуславливает повышенную ломкость костей и их искривление. Недостаток кальция в пище покрывается за счет его поступления в организм из костей и может привести к серьезным нарушениям в костной системе. Заболевания костной системы разнообразны и многочисленны. Нарушение местного кровообращения в суставах и позвонках приводит к артрозу (поражение суставов) и остеохондрозу (поражение позвоночника). Больные неправильно именуют эти болезни «отложением солей». При больных суставах в народной медицине используются растирания из следующих растений: белена, калган, волчегородник, звездчатка, крапива, кубышка, можжевельник, мята, пижма, подсолнечник, помидор, сирень, одуванчик, тимьян, хмель, хрен, эвкалипт, ясень.

При первых признаках заболевания суставов нужно обязательно обратиться в больницу за помощью квалифицированного медицинского работника. В данном случае врач может назначить некоторые диагностики для определения причин возникновения недуга и дальнейшего устранения. Но пренебрегать народными средствами не стоит. На первых порах, если вы не можете обратиться к врачу, они даже очень могут помочь – снизить болевые ощущения, воспалительные процессы.

### • *При ревматизме и подагре*

– 1 ст. ложку корневищ калгана залить 300 мл кипятка, после чего кипятить 15 минут, остудить, тщательно процедить. Отвар пить по четверти стакана, 3 раза в день. Этот же отвар может применяться в качестве примочек и ванночек при геморрое, кровоточащих гнойных ранах, а также ожогах и иных кожных заболеваниях.

### • *При подагре*

Применяется настойка калгана, приготовленная по рецепту: на 30 г перемолотых корневищ калгана следует взять пол-литра водки (можно и хорошо очищенный самогон) все смешать и настаивать 21 день в темном прохладном месте. Состав надо периодически встряхивать. По окончании указанного срока настойку процедить и принимать по 30 капель в воде за 20–30 минут до еды. Наружно эту настойку применяют при экземах, ожогах и для полосканий при заболеваниях ротовой полости.

### • *Суставной артроз*

200 г сухих измельченных корневищ сабельника и 100 г сухих измельченных корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) засыпают в стеклянную 3-литровую банку. Заливают доверху водкой, самогоном или 70-градусным спиртом, закрывают пластмассовой крышкой и настаивают 21–28 дней в темном месте, периодически взбалтывая содержимое банки. Процеживают и

разливают в темные бутылки. Хранится настойка 3 года. Принимают лекарство по 1 ст. ложке, разбавляя в 50 мл воды, 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц (1 л настойки). После месячного перерыва проводят 2-й и 3-й курсы лечения.

Улучшение наступает после 1 курса, но чтобы избавиться от болезни, надо выпить не менее 3 л приготовленной настойки.

Этим же средством можно растирать больные суставы или воспользоваться мазями.

#### • *Мазь от боли в суставах*

Для приготовления мази понадобятся 200 г корневищ сабельника, 50 г корневищ калгана, 50 г корневищ девясила, истолченных в порошок, 1 кг сливочного масла, свиного сала или 1 л растительного масла (лучше нерафинированного).

Как видите, основа может быть любой – сливочное масло, свиное сало, растительные масла. Кладут в сухую чистую посуду основу, расплавляют на водяной бане, затем в остывшую основу понемногу вводят порошок сабельника, калгана, девясила или по каплям добавляют сабельниково-калганово-девясиловый настой или отвар. При этом мазь непрерывно растирают деревянной ложкой или пестиком до однородного состояния. Мешать массу нужно только в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась.

Подогретую мазь втирают в суставы, спину, шею, плечи, колени и другие больные места, укутывают теплой шерстяной тканью.

#### • *Травы от боли в суставах*

Отвар корневищ сабельника с калганом и девясилом готовят так: берут 1 ст. ложку измельченных корневищ сабельника, 1 ч. ложку корневищ калгана и 1 ч. ложку корневищ девясила, заливают 0,5 л горячей воды и варят на медленном огне в течение получаса. Дают настояться 10 минут, процеживают.

Принимают по полстакана 3 раза в день после еды. Пить отвар можно с медом или вареньем.

#### • *Сабельниково-калгановая настойка*

Помогает при суставных заболеваниях: артрите, артрозе, ревматоидном полиартрите, радикулите, подагре, остеохондрозе, а также женских заболеваниях: миоме, фибромиоме, мастопатии.

200 г сухих корневищ сабельника и 100 г корневищ калгана засыпьте в 3-литровую стеклянную банку. Залейте доверху водкой или самогонном, спиртом не более 70 %. Настаивайте в темном месте 4 недели, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Этой же настойкой (можно сабельниково-девясиловой) растирайте больные места и суставы.

#### • *Настой от боли в суставах*

Настой корневищ сабельника с калганом и девясилом: берут 1 ст. ложку сабельника, по 1 ч. ложке калгана и девясила, кладут в термос, заливают кипятком (0,5 л), настаивают в течение 2 часов, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Хранят настои и отвары не более 2 суток. Спустя это время они становятся непригодными к употреблению (даже если хранились в холодильнике).

Кстати, настойки гораздо эффективней отваров и настоев.

#### • *От болезней суставов*

При радикулите, ревматизме, подагре, мастопатии, ревматоидном полиартрите, артрозе рекомендуется настойка калгана и сабельника. 100 г и 200 г корневищ соответственно выложите в трехлитровую банку и залейте водкой до краев. Средство определите в темное поме-

щение на 30 дней, после чего процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до трапезы. Настойка применяется также для растирки больных участков.

- ***Свиное сало поможет суставам***

Возьмите 100 г свиного внутреннего жира, 25 мл аптечной настойки прополиса, 20 мл настойки калгана и 1 десертная ложка меда. Жир растопите и, пока он теплый, добавьте в него прополис и мед. Все перемешайте и после принятия ванны или бани смажьте этой мазью суставы, сверху больное место укутайте.

- ***Растирание на спирту***

Возьмите 300 г тройного одеколона или спирта, 10 мл камфорного масла, 10 мл йода, 10 мл настойки калгана, 10 таблеток анальгина. Все компоненты перемешайте и настаивайте 21 день в темном месте. Полученным раствором регулярно смазывайте больное место.

## Женские болезни

Не секрет, что здоровье женщины – это залог ее семейного и материнского счастья, а также полноценной сексуальной жизни. Поэтому в современной гинекологии важную роль играет профилактика заболеваний женской половой сферы.

Порой даже самые незначительные отклонения в женской физиологии могут оказывать значительное влияние на организм женщины. Со своей стороны, инфекционные, эндокринные, нервные и другие болезни могут спровоцировать заболевания женской половой сферы. Поэтому лечение гинекологических заболеваний порой требует привлечения других медицинских специалистов.

Женские болезни – это маточные кровотечения, всевозможные выделения, эрозии шейки матки и т. д. Женских заболеваний настолько много, что можно составить настоящую энциклопедию. Рассматривать мы их не будем, но запомним – при всех заболеваниях женских половых органов рекомендуется в основном молочно-овощная диета. И необходимо следить за регулярным ежедневным очищением кишечника.

- ***При болезненных и нерегулярных месячных***

1 ч. ложку семян калгана заварить 1,5 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, остудить, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

- ***При заболеваниях матки, кровотечениях***

– Применяется настойка калгана, приготовленная по рецепту: на 30 г перемолотых корневищ следует взять пол-литра водки (можно и хорошо очищенный самогон) все смешать и настаивать 21 день в темном прохладном месте. Состав надо периодически встряхивать. По окончании указанного срока настойку процедить и принимать по 30 капель в воде за 20–30 минут до еды. Наружно эту настойку применяют при экземах, ожогах и для полосканий при заболеваниях ротовой полости.

– Для лечения принимают настойку калгана. Надо 2 ст. ложки измельченного корня калгана залить 20 ст. ложками водки, настаивать 2 недели в темном прохладном месте, процедить. Принимать по 20–30 капель до еды.

- ***Эрозия шейки матки***

– Лечение эрозии шейки матки золотым усом проводится с помощью влагалищных тампонов, смоченных в масляном бальзаме данного растения. Для приготовления бальзама 2,5 ст. ложки про кипяченного растительного масла и по 0,5 ч. ложки спиртовой настойки золотого уса и настойки корня калгана перемешивают. В полученном растворе смачивают стерильный тампон и вводят во влагалище на 30 минут. Процедуру проводят 1 раз в день. Курс лечения – 15–20 дней.

– При эрозии шейки матки и трихомонадном кольпите применяют 2 % раствор настойки калгана в виде спринцеваний.

- ***При воспалительных процессах***

Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок пополам с травой калгана на 70 % спирте. Готовят также из всех надземных частей растений. Соотношение растительного сырья к спирту 1:10. На стойку назначают по 30 капель (до 1 ч. ложки) на прием 2–3 раза в день.

- ***При маточных кровотечениях***

– Настой травы калгана и календулы (сухие цветочные корзинки) или чай готовят из расчета 1 часть смеси трав и 10 частей воды. Заваривают и принимают по 1–2 ст. ложек 2–3 раза в день.

– Пьют чай из цветов тысячелистника пополам с травой калгана по 3 стакана в день.

– Порошок тысячелистника и порошок корня калгана (1:1) из травы, дозы: 0,3 г на прием 2–3 раза в день после еды.

– Экстракт калины жидкий готовят из крупного порошка коры калины на 70 %-ном спирте, в соотношении сырья к спирту 1:1. Назначают внутрь по 15 капель экстракта калины и 15 капель настойки корня калгана 2–3 раза в день до еды.

– Настой тысячелистника и травы калгана (1:1) готовят следующим образом: 20 г смеси, измельченной до 0,5 мм, заливают двумя стаканами воды комнатной температуры, кипятят 15 минут в закрытом сосуде, настаивают не менее 45 минут, процеживают. Настой хранят в прохладном месте в течение 3–4 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день после еды.

– При маточных кровотечениях на почве нарушений менструального цикла и в климактерическом периоде: взять 1 часть измельченной коры калины и 1 часть измельченных корней калгана. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипяченой воды (200 мл), кипятить 10 минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

– Настой ягод калины и ягод калгана (1:1). Ягоды растирают в ступе, заливают постепенно кипятком из расчета 1–2 ст. ложки ягод на стакан кипятка. Настаивают в течение 4 часов. Полученный настой пьют в течение дня 3–4 стакана. Кровоостанавливающее средство.

– При маточных кровотечениях, обильных и болезненных менструациях, послеродовом кровотечении будет полезен экстракт водяного перца жидкий с настойкой корня калгана (1:1). Извлечение из среднетонкого порошка растения 70 %-ным спиртом в соотношении 1:1. Смесь настоек назначают по 30–40 капель на прием 2–3 раза в день.

– Настой травы водяного перца и травы калгана готовят следующим образом: высушенную смесь трав в количестве 20 г измельчают до величины не более 5 мм, заливают 200 мл воды комнатной температуры (воды берут несколько больше с учетом потерь при кипячении), кипятят 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают остаток травы. Назначают по 1 ст. ложке 2–4 раза в день.

#### • *Трихомонадный кольпит*

– Внутрь применяется портулак огородный и калган (трава и семена) и (1:1) в виде отвара: разовая доза 10–20 г. Разовая доза семян 1–2 г, в горячей воде. Наружно применяют в виде примочек.

– Делают спринцевание и клизмы из отвара по рецепту: 1 ст. ложку корней калгана залить стаканом воды, кипятить на медленном огне полчаса. Затем дать остыть, процедить и применять по назначению.

#### • *Ранний климакс*

– Взять пижму обыкновенную – 1 ст. ложку соцветий и 1 ст. ложку семян калгана кипятить 1–2 минуты в 500 мл воды. Настоять, процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день при раннем климаксе и гипоменструальном синдроме.

– Взять 1 ст. ложку плодов боярышника и 1 ст. ложку семян калгана, заварить 2 стаканами кипятка, настоять 15 минут на водяной бане, снять, охладить 45 минут, процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

– При климаксе помогает настойка из плодов боярышника кроваво-красного и семян калгана. Дробленых ягод и семян – 100 г, спирта 70 % – 1 л. Настоять 2 недели. Хранить в плотно закрытой посуде темного стекла. Принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.

• ***Нарушенный менструальный цикл***

1 ч. ложку смеси семян (1:1) сельдерея и калгана настаивать в 2 стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Восстанавливает менструальный цикл.

• ***Длительная и болезненная менструация***

Взять ветки калгана и молодую кору дуба, смешать в равных пропорциях. 1 ч. ложку смеси настаивать 6 часов в двух стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день перед едой.

• ***Слабая менструация***

Взять 1 ч. ложку сухих корневищ с корнями девясила высокого и калгана настоять 8 часов в одном стакане «золотой» воды, процедить. Принимать по 2 ч. ложки 4 раза в день за 20 минут до еды.

• ***Длительная задержка менструации (но не беременность)***

Взять сухую траву калгана и траву руты.

1 ч. ложку сухой смеси настоять 8 часов в 2 стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

• ***Лечение тиреотоксикоза***

Надо 2 ст. ложки, заготовленной во время цветения, сухой травы калгана с корнями, залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды курсами по 1–2 месяца при лечении тиреотоксикоза. При необходимости повторяют курсы лечения после месячного перерыва.

## Кровотечения

Кровотечение нужно рассматривать как излияние крови сквозь кровеносные сосуды по причине нарушенной целостности их стенок.

Кровотечение разной степени интенсивности может происходить из артерий, вен, капилляров. Желудочно-кишечные кровотечения бывают скрытые (оккультные), проявляющиеся вторичной гипохромной анемией, и явные.

Скрытые симптомы явления часто бывают хроническими и происходят из капилляров, сопровождаются железодефицитной анемией, слабостью, снижением гемоглобина и эритроцитов. Скрытую патологию можно выявить исследованием кала или желудочного содержимого на присутствие крови (бензидиновая или гваяковая пробы).

Ранними проявлениями кровотечения являются внезапная слабость, головокружение, тахикардия, гипотония, иногда обморок. Позже возникает кровавая рвота (при переполнении желудка кровью).

Кишечные кровотечения, проявляющиеся рвотой кровью или кровавым стулом, всегда являются грозным признаком, требующим неотложного врачебного вмешательства.

К числу желудочно-кишечных кровотечений относят любые развившиеся на любом уровне – от полости рта до заднего прохода. ЖК кровотечения могут быть как явными, так и скрытыми. К их возникновению располагает огромное множество причин.

Маточное кровотечение представляет собой выделение крови из матки. В отличие от менструации, при маточном кровотечении изменяется либо длительность выделений и объем выделяемой крови, либо нарушается их регулярность.

Причины маточных кровотечений могут быть различными. Часто их вызывают заболевания матки и придатков, такие как миома, эндометриоз, аденомиоз), доброкачественные и злокачественные опухоли. Также кровотечения могут возникнуть как осложнение беременности и родов. Кроме того, существуют дисфункциональные маточные кровотечения – когда без видимой патологии со стороны половых органов происходит нарушение их функции.

Маточные кровотечения могут появиться при климаксе.

С проблемой кровотечения во время климакса женщина может столкнуться на разных этапах менопаузы. Соответственно причины и лечение кровотечений при климаксе корректируется согласно периоду возрастных изменений, на котором они возникли. Но в основном причины кровотечения при климаксе таковы: гинекологические заболевания, гормональные нарушения, прием каких-либо лекарственных препаратов, заболевания других органов и систем.

Кровь из заднего прохода – распространенный симптом, который может возникать в любом возрасте как у мужчин, так и у женщин. Кровотечение может быть обильным или незначительным, но в любом случае вас оно должно насторожить и заставить обратиться за медицинской помощью.

Когда люди слышат о кровотечении из заднего прохода, они думают, что кровь должна в буквальном смысле литься из анального отверстия. Такое, конечно, случается, но это уже крайнее проявление заболевания, которое требует оказания срочной медицинской помощи, преимущественно – хирургической. Чаще всего человек обнаруживает кровавистые следы на туалетной бумаге или в каловых массах. Но даже такая незначительная кровопотеря должна вас насторожить.

Распространенные причины появления крови из заднего прохода: анальные трещины, полипы кишечника, геморрой, злокачественная опухоль кишечника, желудочное кровотечение (будет темная кровь или кровавые сгустки в кале), травмы анального отверстия вследствие запоров и прохождения чрезмерно твердых каловых масс по прямой кишке, кишечные инфекции, неспецифический язвенный колит.



Точная причина кишечного кровотечения может быть установлена только после осмотра пациента.

Кровотечение из носа (по-научному – эпистаксис) – это весьма частая патология человека. При ней отмечается выделение крови из носовой полости, происходящее вследствие разрыва кровеносных сосудов. В некоторых случаях она приводит к большой кровопотере и угрожает жизни человека. В 20 % таких кровотечений требуется немедленная помощь врача. Слизистая оболочка носа отличается наличием значительного количества кровеносных сосудов. При повреждении их содержимое вытекает из ноздрей. В тяжелых случаях кровь может течь и в гортань. Чаще всего повреждение сосудов бывает случайным при травмировании носа.

Народные средства остановки кровотечения вполне могут быть вспомогательным средством в основном лечении.

• ***Внутренние кровотечения***

Кишечные, желудочные, легочные (кровохаркание) кровотечения, а также заболевания ЖКТ (хронические поносы, боли в желудке, кишечные колики и пр.) рекомендуется лечить отваром корневища калгана. На 1 л воды – 100 г сырья. Варить после закипания 10 минут, далее настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать до 4-х раз в день по 1 ст. ложке.

• ***При внутренних кровотечениях***

Принимают настойку: берут 5 ст. ложек хорошо измельченных корневищ калгана и заливают 0,5 л водки, дают настояться в течение 2 недель. Пить по 50 г за 15–20 минут до приема пищи 3 раза в день.

• ***Настойка от кровотечений***

2 ст. ложки измельченного корня калгана залить 20 ст. ложками водки и настаивать 14 дней в темном, и обязательно прохладном месте. Процеженную настойку принимать по 30 капель, до еды.

• ***Отвар калгана для устранения кровотечений***

Вам потребуется: корень калгана измельченный – 2 ч. ложки, вода – 1 стакан. Залить калган водой. Поставить на огонь, довести до кипения и томить в течение четверти часа. Отжать. Добавить теплой кипяченой воды столько, чтобы общий объем отвара составлял 250 мл. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за час до еды или спустя час после приема пищи.

• ***Помощь при маточных кровотечениях***

Заварите несколько ложек столовых любой из перечисленных трав (трава калгана, крапива, пастушья сумка, горец птичий) в стакане кипяченой воды. Настой постоит 30 минут. Нужно принимать его на голодный желудок по 30–50 мл. Первый день употребления при маточном кровотечении может не дать нужного результата, поэтому стоит продолжать лечение.

• ***Носовое кровотечение***

– Чтобы решить эту проблему, можно закапать в нос небольшое количество капель лимонного сока, предварительно разведенного настоем травы калгана (1:2), разведенного 2 раза водой.

– Точно таким же образом при носовом кровотечении применяются и капли из листьев алоэ с настоем травы калгана.

– Можно заварить столовую ложку травы окопника с травой калгана (1:1) в 50 мл кипяченой воды. После того, как отвар немного настоится, его закапывают в каждую ноздрю.

Кроме этого, рекомендуется принимать отвары трав, способствующих повышению свертываемости крови.

## Повышение иммунитета

Иммунитет – способность организма сопротивляться бактериям, вирусам, токсинам. В защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний существенную роль, помимо приобретенного иммунитета, играют неспецифические факторы защиты. Это непроницаемость здоровых кожных и слизистых покровов для большинства микроорганизмов, наличие в кожных секретах и кислом содержимом желудка веществ, неблагоприятно действующих на микроорганизмы, присутствие в слюне, слезах и т. д. ферментных систем, разрушающих микроорганизмы, вызывающих заболевания. Вирусы, токсины и продукты распада микроорганизмов выводятся из нашего организма с потом, мокротой, мочой, испражнениями и т. д. Активно приобретенный иммунитет может возникнуть в результате перенесения инфекционного заболевания или введения в организм вакцины. Пассивно приобретенный иммунитет возникает при передаче антител от матери к плоду через плаценту, обеспечивая в течение нескольких месяцев невосприимчивость новорожденных к некоторым инфекционным заболеваниям, например к кори. У народных целителей есть свои рецепты, способствующие повышению сопротивляемости организма человека. Следует отметить, что употребление отваров, настоек и чая из калгана способствует укреплению иммунитета человека.

- В этом рецепте задействуется не только корень, но и трава растения. 1 ст. ложка измельченной травы калгана и 1 ч. ложка корневища заливается 2 чашками воды. Провариваем смесь на водяной бане полчаса и даем еще час настояться. Пить по 75 мл 3 раза в день за час перед приемом пищи. Курс восстановления после болезней – от 1 до 2 месяцев.

- В холодный период года каждый день принимать внутрь мацерат плодов шиповника коричневого и семян калгана. Приготовление средства:

2 ст. ложки смеси сушеных размолотых плодов шиповника и семян калгана нужно залить 400 мл холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде в течение 8 часов, процедить. Выпить в несколько приемов в течение 2-х дней.

- Регулярно пить фруктовые соки (вишневый, клубничный, клюквенный, яблочный) с добавлением меда. На один стакан сока – 1 ст. ложка меда, 10 капель настойки калгана. Пить по 3 стакана этого средства в день.

- Принимать сок из листьев калгана и сельдерея пахучего с медом; приготовление средства: смешать в равных количествах сок и мед; пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

- В июне и июле отжимать сок из надземной части люцерны посевной и принимать этот сок по одному стакану 3 раза в день; в сок можно добавлять мед по вкусу; можно добавлять по 10–15 капель настойки калгана. С соком этого растения организм получает множество полезных минеральных веществ.

- **Лечебный бальзам**

Широко известное средство для иммунитета – алоэ. Это растение является базовым компонентом чудодейственного бальзама. Для приготовления целебного средства нужно взять 100 мл сока из листьев алоэ, 200 мл настойки калгана, 500 г грецких орехов, 3 лимона и 250 г меда. Все вышеперечисленные ингредиенты требуется поместить в одну емкость и хорошенько перемешать. Получившийся бальзам следует принимать по 3 ст. ложки перед одним из приемов пищи. Длительность одного полного курса – десять дней. Учитывайте то, что данное сред-

ство противопоказано к применению женщинам в положении, детям, а также лицам, страдающим от алкогольной зависимости.

- ***Коньячная настойка***

На бутылку коньяка – 50 г свежего измельченного корня калгана. Настаивать 21 день в темноте. Принимать перед едой за полчаса по 25–40 капель. Лечебная настойка показана во всех случаях, где уместно лечение с использованием лапчатки.

- ***Настой из чистотела***

Один из самых доступных вариантов – чистотел. Перечисляя травы, поднимающие иммунитет, о нем вспоминают в первую очередь. Для приготовления лекарственного настоя следует залить 1 ст. ложку мелко порубленных листьев чистотела стаканом кипятка. Затем ему дают немного настояться. Получившийся настой нужно разделить на 3 равные части и принимать теплым 3 раза в день. В настой можно добавлять по 10 капель калгановки.

Следует понимать, что чистотел ядовит, поэтому перед тем как приготовить и употребить такое средство, обязательно нужно посоветоваться с врачом. Нельзя давать чистотел детям! Взрослым же при его применении важно соблюдать дозу, т. к. передозировка способна вызвать различные побочные эффекты. Лечение чистотелом начинают с разведенного настоя, организм должен привыкнуть к нему.

## Невралгии

Межреберная невралгия – это сдавливание или раздражение межреберных нервов. Причинами возникновения болезни могут быть различные заболевания: остеохондроз, травма позвоночного столба или грудной клетки, даже обычная простуда. Кроме того, толчком может послужить неосторожное резкое движение, непривычная физическая нагрузка, нахождение на сквозняке и любая другая ситуация, способная вызвать мышечный спазм, который и приводит к раздражению нервных окончаний.

Это заболевание характеризуется:

- ◆ периодическими приступами боли в момент вдоха. Боль может быть острой или тупой, жгучей или ноющей, но всегда мешает нормальному дыханию;
- ◆ возможны мышечные спазмы, покалывание в груди;
- ◆ кожа меняет привычный цвет – бледнеет или краснеет;
- ◆ резкие движения (изменение положения тела, кашель, чихание) усиливают болевые ощущения;
- ◆ боль может локализоваться в области сердца, под лопаткой, в поясничном отделе спины.

При сердечно-сосудистых заболеваниях боль не зависит от положения тела или резких движений и довольно быстро прекращается после приема лекарственных препаратов.

В отличие от этих заболеваний, при межреберной невралгии болезненные ощущения бывают продолжительны и усиливаются при активном движении.

Симптомы заболевания могут возникнуть у взрослых и у детей, причем, у мужчин боль, как правило, локализуется слева – в левом подреберье, а у женщин справа – в области сердца. В детском возрасте такие проблемы наблюдаются перед половым созреванием, когда скелет ребенка начинает активно расти.

Основная проблема в применении народных средств – длительность курса. Необходимо продолжать процедуры достаточно долго, остановка на полпути не принесет результата, а может и ухудшить состояние.

Средства наружного применения – растирки и компрессы.

### ● *Настойка из березовых почек*

Взять семена калгана. Почки можно собрать самостоятельно (если за окном весна) или приобрести в аптеке.

Пригоршню почек и семян залить водкой (0,5 л).

Настаивать в течение десяти дней в темном прохладном месте.

Растирать пораженное место настойкой из березовых почек лучше вечером. В течение дня можно применять средство, если больной не собирается выходить из дома. Растиртое место обязательно укутать или тепло одеться.

### ● *Сок редьки, травы калгана или хрена*

Свежевыжатый сок втирают в спину по направлению от позвоночного столба (сам позвоночник не затрагивают). Это средство имеет хорошо выраженный согревающий эффект, но может вызвать раздражение на коже. Перед применением стоит сделать тест на индивидуальную переносимость. Жгучий сок при необходимости можно заменить семенами калгана, льна или полыни. Зернышки заливают кипятком или распаривают в мешочке над паром и прикладывают на пораженный участок.

### ● *Масло с семенами*

Оливковое или облепиховое масло, растертое с семенами льна, порошком корня калгана или полыни, смягчит кожу и хорошо прогреет больное место.

- ***Почки сирени и внутренний свиной жир***

Действенную мазь можно приготовить в домашних условиях. Сушеные почки сирени и порошок корня калгана растирают с внутренним жиром из расчета 1 часть смеси на 4 части сала. Состав втирают в больное место по мере необходимости.

- ***Камфара, горчица, яичный белок***

Еще один вариант мази готовят из порошка корня калгана (1 ст. ложка), камфары (50 мл), сухой горчицы (50 г) и около 100 мл сырого яичного белка. Камфарное масло смешать с порошком горчицы и корня калгана, добавить слегка взбитый белок. Все тщательно перемешать. Хранить мазь обязательно в холодильнике, перед нанесением немного разогреть состав в ладонях.

- ***Настойка бодяги***

Эта пресноводная губка настаивается на водке, спирте, самогоне в течение нескольких недель в темном месте. В настойку можно добавить 1 ст. ложку корня калгана на 0,5 л водки. Готовой настойкой растирают пораженное место на ночь. Спиртовой настоей можно приготовить заранее, он хорошо выдерживает длительное хранение.

- ***Листья герани***

Листья комнатного растения (3–4 шт.) накладывают на больное место, предварительно натертое настойкой калгана, и закрепляют повязкой из натуральной ткани. Компресс держат 2 часа, за это время нужно несколько раз заменить листья герани на свежие. Это средство хорошо снимает боль и его можно использовать при каждом приступе.

- ***Листья лопуха***

Обычный сорняк иногда действует не хуже лекарственных средств. Единственная загвоздка – листья должны быть свежесрезанными. Как вариант, можно заготовить несколько листьев заранее и хранить их в холодильнике, но чем больше времени пройдет с момента сбора, тем меньше пользы останется в лопухе. Способ применения прост – больное место натереть настойкой калгана, лист промыть и приложить внутренней стороной к пораженной зоне, тепло укутать и оставить на ночь.

- ***Картофель и лук***

Еще один вариант компресса делают из натертых на крупной терке сырого картофеля и лука с добавлением порошка корня калгана. Рекомендованная пропорция 1:1:1, но желательно проверить индивидуальную переносимость на небольшом участке кожи. Если возникают болезненные ощущения, измените пропорции компресса в сторону увеличения картофельной массы.

Полученную смесь накладывают на больное место и держат лепешку до полного высыхания. Компресс можно закрепить повязкой или просто полежать без движения до тех пор, пока смесь не подсохнет.

- ***Настойка валерианы***

Смешать настойку валерианы и корня калгана. Средство применяется в виде компресса. Салфетку из натуральной ткани (льняную, хлопчатобумажную) смачивают настойкой и кладут на болезненный участок, сверху прикрывают пленкой и тепло укутывают. В этом случае просто теплой одежды недостаточно, нужна не слишком плотная повязка, чтобы компресс остался в

нужном положении. Вместе с тем, повязка не должна мешать движениям или сильно сдавливать грудную клетку, мешая нормальному дыханию. Держать такой компресс можно несколько часов, оставлять на ночь не стоит – спирт, содержащийся в настойке, может вызвать ожог, но снимает боль, расслабляет и успокаивает.

- ***Отвар из листьев мяты с медом***

Это средство принимают внутрь в качестве успокоительного. Отвар готовят из свежих или сухих листьев мяты перечной и травы калгана. Обычная мята для салатов не подойдет. Понадобится пригоршня свежего сырья или 1 ст. л. сухих. Траву заливают стаканом кипятка, закрывают и настаивают около получаса. Затем настой нужно процедить, можно добавить 2 ч. ложки меда. Принимают по полстакана дважды в день.

- ***Настой Melissa и апельсиновых корок***

Это тоже успокоительное средство. Кожуру апельсина высушить и измельчить (можно мелко нарубить перед высушиванием), смешать с сухими листьями Melissa и травой калгана в пропорции 1:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка, укутать и настаивать 10 минут, процедить и добавить 1 ч. ложку спиртового настоя валерианы. При желании можно добавить в смесь немного меда. Принимают средство дважды в день по стакану в течение месяца.

- ***Лечебная ванна***

Отвар молодой коры осины и веток калгана используют для лечебной ванны.

Молодые тонкие веточки калгана, осины или тополя (0,5 кг) заливают водой и кипятят в течение получаса. Затем настаивают такое же время. Полученный отвар добавляют в воду для ванны (температура воды примерно 40 градусов).

Принимают ванну в течение 10–15 мин. После процедуры можно натереть больное место пихтовым маслом.

- ***Молочно-медовая ванна с эфирным маслом***

Готовится с помощью четверти стакана молока с маслом лаванды или эвкалипта (5 капель). При желании можно добавить столовую ложку меда или полностью заменить им молоко. Молоко можно заменить настоем калгана. Молочно-медовую смесь вливают в ванну с теплой (не горячей) водой, повторяют процедуру через день. После принятия ванны не стоит ополаскиваться чистой водой, это увеличит лечебный эффект и просто полезно для кожи.

- ***Шалфейная ванна***

Готовится из стакана настоя и половины стакана морской соли. Настой шалфея делают следующим образом: 2 ст. ложки травы шалфея и 2 ст. ложки веточек калгана заливают горячей водой и настаивают в течение часа. Такую ванну принимают не более 10 минут, весь курс – 10 процедур.

## Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистая система человека – это система органов, обеспечивающих циркуляцию крови. Благодаря непрерывному кровотоку питательные вещества и кислород поступают во все органы и ткани тела, а отходы жизнедеятельности и углекислый газ выводятся.

К сердечно-сосудистой системе относятся сердце (орган, запускающий движение крови) и кровеносные сосуды (полости различной толщины, по которым кровь циркулирует). Регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы осуществляется двумя путями: нервной регуляцией и гуморальными влияниями на сердце.

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в патологии современного человека. По статистическим данным такие болезни, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и порока сердца, составляют наибольший процент заболеваний и являются основной причиной смертности человечества.

Заболевания сердечно-сосудистой системы многочисленны. Одни из них являются болезнями преимущественно сердца, другие – главным образом артерий (атеросклероз) или вен, третьи поражают сердечно-сосудистые системы в целом (гипертоническая болезнь).

Среди заболеваний сердечно-сосудистой системы наибольшее значение имеют: эндокардит, миокардит, пороки сердца, кардиосклероз, атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, цереброваскулярные болезни, васкулиты.

Заболевания сердца могут длительное время протекать в скрытой форме, клинически никак себя не проявляя.

Народная медицина успешно справляется с разными недугами на протяжении многих веков. Если вас беспокоят болезни сердца, народная медицина вполне может быть вспомогательным средством в лечении ваших недугов.

- **При заболеваниях сердца**

2 ст. ложки измельчённого корня калгана залить 20 ст. ложками водки, настаивать 2 недели в тёмном прохладном месте, процедить. Принимать по 20–30 капель до еды.

- **При заболеваниях сердца, матки, при кровотечениях**

Для лечения принимают настойку калгана и боярышника.

Надо 2 ст. ложки измельчённого корня калгана и ягод боярышника залить 20 ст. ложками водки, настаивать 2 недели в тёмном прохладном месте, процедить. Принимать по 20–30 капель до еды.

- **Для предотвращения инфаркта, инсульта**

Настойку калгана принимают 3 раза в день по 30 капель за полчаса до еды. Поможет при болезнях ЖКТ, кардиологических недугах, высоком давлении, болезнях сосудов, повышенном уровне холестерина. Возможно предотвращение инсульта и инфаркта.



## Использование калгана в косметике

Калган – просто кладезь красоты. Он оказывает на кожу антимикробное, стимулирующее и тонизирующее воздействие. Корень калгана способен существенно подтянуть кожу, делая ее значительно более упругой. Он регенерирует кожу, способствует выведению токсинов, улучшает тонус и энергетический баланс, устраняя вялость.

Корень калгана несложно использовать для приготовления кремов, масок, настоев и инфузов в домашних условиях. Наиболее часто калган добавляется в кремы, маски и лосьоны.

Калган восстанавливает яркость кожи, хорош для ухода за чувствительными участками, прекрасно освежает цвет лица. Содержит уникальные компоненты, дающие клеткам кожи заряд жизненных сил.

Для снятия усталости или боли во всем теле рекомендуют принимать калгановую ванну.

### Маска для лица

**Состав:** белая глина – 1 ст. ложка; отвар калгана; настой ромашки и зеленого чая.

Белую глину развести небольшим количеством смеси из жидких экстрактов ромашки и зеленого чая и отвара калгана. Маску наносят на лицо на 15 минут, затем смывают прохладной водой.

Такая маска подходит для ухода за жирной кожей лица.

### Массажные смеси для лица

**Состав:** миндальное масло – 30 мл; калгановая мазь – 4 г; розовое масло – 3 капли.

Такая косметическая массажная смесь для осветления веснушек и пигментных пятен подходит для любой кожи.

### От фурункула

**Состав:** порошок калгана – 0,5 ч. ложки; куркума – 0,5 ч. ложки.

Если появился фурункул, чтобы вытянуть его содержимое, смешайте порошок калгана и куркуму с водой до пасты и нанесите на очаг. Фурункул исчезнет очень быстро.

### Крем из корня калгана

**Состав:** свежий корень калгана – 5–7 см; кунжутное масло – 2 ч. ложки; абрикосовое масло – 2 ч. ложки; витамин Е в виде масляного раствора – 2 ч. ложки; масло какао – 100 мл.

**Приготовление:** корень калгана натереть на мелкой терке и отжать до получения сока. Духовку разогреть до 60–70 градусов. Все ингредиенты поместить в жаростойкую посуду и поставить в духовку. Масло какао должно растаять, после чего крем необходимо перелить в чистую посуду и хранить в сухом прохладном месте.

Для достижения эффекта нужно наносить такой крем на чистую кожу лица, шеи и зону декольте не реже 2-х раз в неделю.

### Маска с гранатом и калганом

Для маски нужно приготовить свежий корень калгана и сок граната. Калган следует натереть на терке. Смешать перетертый корень калгана с соком граната до кашеобразного состояния.

**Использование:** нанести смесь на лицо, область шеи и декольте. Через 20 минут смыть водой комнатной температуры. Эта маска оказывает тонизирующее воздействие, делая кожу более подтянутой и упругой, а также обладает антибактериальными свойствами.

### **Маска для жирных волос**

*Состав:* порошок калгана – 1 ст. ложка; кунжутное масло – 2 ст. ложки;

Эти ингредиенты нужно как следует перемешать, чтобы масса стала однородной.

*Использование:* втереть смесь в кожу головы и оставить на полчаса, после чего тщательно смыть водой. Маска позволяет уменьшить жирность волос и питает их.

### **Медовая маска с калганом**

Приготовить ее несложно. Следует смешать мед с щепоткой порошка калгана. Такая маска оказывает подтягивающий и тонизирующий эффект, позволяя улучшить микроциркуляцию кожи.

*Использование:* нанести маску на лицо, шею и область декольте на 10–15 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Калганово-яичная маска для сухой кожи**

*Состав:* яичный желток – 1 шт.; калгановая мазь – 3 г; мед – 1 ч. ложка.

Все ингредиенты соединить и тщательно перемешать. В теплом виде нанести на кожу лица и декольте. Через 15–20 минут смыть теплой водой. Можно смыть настоем тысячелистника. Нанести питательный крем. Через 20 минут излишки крема снять бумажной салфеткой.

### **Калганово-яичная маска для жирной кожи**

*Состав:* яичный белок – 1 шт.; калгановая мазь – 3 г; мед – 1 ч. ложка.

Все ингредиенты соединить и тщательно перемешать. В теплом виде нанести на кожу лица и декольте. Через 15–20 минут смыть теплой водой. Можно смыть настоем ромашки. Нанести питательный крем для жирной кожи. Через 20 минут излишки крема снять бумажной салфеткой.

### **Калгановая мазь**

Может быть компонентом косметических средств, предназначенных для лечения угревой сыпи, защиты и быстрого заживления кожи, для укрепления волос, при себорее и демадекозе, в препаратах для увядающей и стареющей кожи. Поэтому добавьте 1 г мази в одну порцию вашего любимого крема.

### **Обертывания с тертым калганом**

Натрите свежий корень калгана, разведите небольшим количеством теплой воды, и масса для обертывания готова. Регулярные обертывания с тертым корнем калгана позволяют уменьшить отечность, способствуя выводу жидкости из организма. Свежий корень калгана можно заменить сухим порошком.

### **Имбирная ванна с молоком и шоколадом**

*Состав:* молоко – 75 мл; шоколад – 75 г; пена для ванны – 200 мл.

Подогрейте молоко и, не снимая его с огня, добавьте разломанный на кусочки или натертый на терке горький шоколад. Помешивая, дождитесь, пока шоколад полностью расплавится в молоке. Добавьте в шоколадную смесь немного молотой корицы и сухого порошка калгана. Следите за тем, чтобы масса не закипела! Остудите, после чего смешайте с пеной для ванны без запаха или с ароматом, хорошо сочетающимся с шоколадом. Вылейте смесь в воду.

### **Отвар с корнем калгана**

*Состав:* вода – 1 л; корень калгана – 10-20 г.

*Приготовление:* прокипятить завернутые в марлю кусочки калгана в течение нескольких минут. Отвар, который получился, добавить в ванну.

*Использование:* ванны с отваром корня калгана позволяют уменьшить болевые ощущения в теле, оказывают восстановительный эффект на кожу, расслабляют мускулатуру, делают кожу гладкой и эластичной.

### **Ванна с калганом**

*Состав:* некрупный корень калгана – 1 шт.; настойка эхинацеи – 3 ст. ложки; апельсины – 2 шт.; мед – 1 ч. ложка.

*Приготовление:* добавить в ванну натертый на терке свежий корень калгана (можно заменить сухим порошком), настойку эхинацеи, растворенную в 0,5 л воды, мед, сок апельсинов.

*Использование:* ванна оказывает заметный тонизирующий эффект на кожу и освежает ее цвет.

## Применение калгана в кулинарии

Специя калган широко применяется в азиатской кухне, успешно приправляя супы, блюда из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, риса, лапши, овощей, грибов, молока, орехов.

Калган – растение пряное съедобное. В разных кухнях мира его применяют как: приправу в форме порошка из корней, стволов и листьев. Как овощ в приготовлении супов в форме тертого корневища. Для украшения и добавления пикантности к блюдам.

Порошок калгана в основном используют представители стран Индии и Индонезии. Другие народы Востока кладут в блюда свежесобранные цветки калгана. В государствах Европы жареное говяжье мясо, пюре из картофеля подают со свежими листьями калгана. Вместо привычных острых пряностей и приправ в пищу кладут калгановый порошок. Калган также подается и с другими овощами, гуляшом, рисом, соусами, а также с грибными и рыбными блюдами. Натертый корень калгана можно хранить в замороженном виде длительное время и добавлять в случае необходимости в пищу.

Специя калган дружит с такими пряностями как куркума, имбирь, черный перец, чили, лавровый лист, лемонграсс, тимьян, тамаринд, гвоздика, чеснок.

### **Знаменитая жареная утка «беек-бетулу»**

Для приготовления этого блюда кроме самой утки и банановых листьев нужна паста-пюре «джанкап», которую делают из: корневищ имбиря и калгана, лука, стебельков лимонной травы, чеснока, орехов и перца чили.

Сначала приготовьте пасту «джанкап» Для этого все ингредиенты измельчите в блендере. Эта паста придаст утке удивительную мягкость.

Намажьте утку джанкаповой пастой-пюре изнутри и снаружи.

С помощью банановых листьев оберните утку, и варите ее некоторое время.

Затем поставьте утиную тушку в духовку.

Приготовленное таким образом мясо получится очень мягким и нежным, а имбирь с корнем калгана придадут ей удивительный аромат, остроту и пикантность.

### **Тайский суп с креветками (том ям кунг)**

Чтобы сварить такой суп нужны: 8 штук креветок, 6 штук пальмовых или бамбуковых побегов (их можно заменить одним баклажаном), 10 штук соломенных грибов (можно грибов шиитаке или шампиньонов), столовая ложка рыбного соуса, столовая ложка лаймового сока, 0,5 кусочка джаггери, 1,5 л воды, немного кокосового молока и 3 стебелька лимонной травы, а также смесь натуральных специй и пряностей из лемонграсса, галангала, карфского лайма и имбиря для основы для супа том ям. Основа нужна в объеме 4 ч. ложек.

Налейте воду в кастрюлю и вскипятите ее.

После кипячения положите 2 ст. ложки основы для супа. Можете добавить стебельки лемонграсса при желании.

Пока суповая основа будет растворяться в воде, подготовьте остальные продукты.

Нарежьте на мелкие кусочки грибы и залейте их кипятком.

Взяв креветки, помойте и почистите их таким образом, чтобы от них стались одни хвосты.

На тонкие полоски порежьте бамбуковые или пальмовые побеги.

Высыпьте в кипящую воду нарезанные грибы и бамбук. Потом положите креветки.

Проварив около 3 минут, положите в рыбный соус кусок сахара. Перемешайте содержимое кастрюли. Когда сахар растворится, можете снять с огня кастрюлю.

Подавать с кокосовым маслом либо с листиками кинзы.

### **Шведский эликсир долголетия**

Это жидкое лекарство лечит множество заболеваний иммунной системы и системы желудочно-кишечного тракта. В состав шведского эликсира входят: корни шафрана, ревеня, калгана и дягиля; травы колючника обыкновенного; камедистая смола – мирра; немного камфары.

Для того, чтобы приготовить данный настой, возьмите по 10 г корней перечисленных растений, смешайте с 5 г карлины, камфоры и смолы. Чтобы растворить все ингредиенты, добавьте немного органического растворителя. Для этой цели подойдет качественная водка. Добавьте несколько капель сока алоэ и оставьте в покое на 10 дней. Когда настойка будет готова, разлейте в маленькие бутылочки или в другую хорошо закрываемую стеклянную посуду. Хранение настойки должно осуществляться при низкой температуре, желательно в холодильнике.

### **Чай с калганом**

Благодаря своему уникальному химическому составу, калган широко применяется в традиционной медицине, помогая в лечении истощения, головной боли, мигрени, ипохондрии, а также морской болезни.

Следует отметить, что употребление отваров, настоек и чая из калгана способствует укреплению иммунитета человека. Согласно восточной медицине, регулярное применение корня калгана в свежем виде значительно стимулирует так называемое внутреннее тепло человека (проще говоря, согревает желудок), тем самым нормализуя пищеварительные процессы и ускоряя обмен веществ.

Экстракт калгана назначается и взрослым (по 6 капель 3 раза в сутки), и детям (по 3–4 капли 3 раза в день), при этом капли можно добавлять в сок, компот или теплый чай.

### **Чай с калганом и чесноком**

*Состав:* вода – 2 л; кусочки сухого калгана – 1 ст. ложка, чеснок – 2 зубчика.

Чеснок мелко покрошить, смешать с калганом. Все сложить в двухлитровый термос и залить кипятком, оставить настаиваться на 15 минут. Затем необходимо вынуть чеснок и калган, процедить. Пить такой чай нужно в течение всего дня. Такой чай стал весьма популярным. С его помощью вы сможете быстро сбросить вес, избавившись от лишних килограммов.

### **Чай с калганом и шиповником**

*Состав:* вода 1,5 л; шиповник – 3 ст. ложки; калган – 20 г.

Возьмите очищенный корень калгана. Нарезьте тонкими полосками. Залейте водой и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 10 минут. Далее добавьте в чай шиповник. Его продают в аптеках. Помогает не только для похудения, но и при проблемах с гинекологией.

### **Чай с мелиссой**

*Состав:* мелисса – 1 ст. ложка; трава калгана – 10 г;

Всыпать в термос столовую ложку травы, добавить имбирь, залить кипятком, настоять 15-20 минут. Процедить, снова вылить в термос и пить теплым в течение дня. Хорошо успокаивает и способствует похудению.

### **Уйгурский чай**

*Состав:* молоко 1,5 %–2,5 % жирности – 0,5 л; вода – 1,5 л; гвоздика – 10–11 шт.; кардамон – 9–11 шт.; сухой калган – 0,5 ч. ложки или свежий калган – 1 ст. ложка; мускатный орех – 0,5 ч. ложки; зелёный чай – 2 ч. ложки; чёрный листовый чай – 1 ч. ложка.

В эмалированную кастрюлю налить воду и поставить на огонь. Кардамон размолоть в ступе вместе с гвоздикой.

После этого добавить в воду последовательно: гвоздику, кардамон, сухой калган и зелёный чай. Кипятить 1 минуту. Добавить молоко. После этого добавить черный листовой чай, добавить свежий мелко нарезанный калган, (если не заправляли ранее сухим). В момент закипания добавить размолотый мускатный орех. Дать немного покипеть. Выключить. Настоять 5 минут. Процедить в керамическую посуду.

Пить утром натощак, без сахара и приправ. Не кушать 4 часа.

#### **Чай с калганом и медом**

*Состав:* вода – 2 л; калган – 1 корень; мед – по вкусу.

Утром один небольшой корень калгана очистить, порезать тонкими пластинами, опустить в термос и залить 2 л горячей кипяченой воды. Настоять и пить его в течение дня вместо обычного. В каждую чашку чая можно добавлять чайную ложечку меда. Кстати, такой чай притупляет чувство голода, желание покушать поубавится.

#### **Чай с соком лимона**

*Состав:* натертый калгановый корень – 2 ст. ложки; лимонный сок – 50 мл (четверть стакана); кипяток – 1 л.; мед – по вкусу.

Очистить свежий кусочек корня калгана и натереть на крупной терке. Положить в литровую емкость. Добавить свежего лимонного сока и мед по вкусу. Залить кипятком. Подождать примерно час и затем начинайте пить маленькими глотками.

Такой чай хорошо взбодрит и ускорит все процессы в организме. Пройдет вялость и хандра. Именно из-за этого свойства такой рецепт очень часто применяется для похудения. Аппетит пропадет. Но не переусердствуйте – это сильный энергетический напиток.

#### **Ароматный эликсир с зеленым чаем**

*Состав:* кипяток, зеленый чай, сухая трава калгана – по вкусу.

Следует заварить зеленый чай, добавить в заварник щепотку сухой травы калгана, настоять полчаса. Вы получите вместо привычного чая необыкновенно ароматный эликсир. Подобный напиток оказывает антиоксидантное действие, а также поможет успокоить кашель. Такой эликсир поможет коже стать гладкой, эластичной.

#### **Зеленый чай с корицей**

*Состав:* кипяток – 1 стакан; зеленый чай – 1 ч. ложка; порошок калгана – 1 ст. ложка; корица – щепотка; кардамон – 2 стручка; гвоздика – 1 палочка.

Следует заварить обычный зеленый чай, настоять 5 минут. Процедить. Корень калгана нарезать маленькими кусочками (или взять порошок), добавить корицу, кардамон и гвоздику. Залить чай в кастрюлю из нержавеющей стали и довести до кипения, продолжая варить в течение 10 минут. Затем добавить 3 ч. ложки меда и половину лимона (выжмите из него сок и бросьте прямо со шкуркой). Затем поварите еще 5 минут. Дать чаю настояться 20 минут. После чего процедите и пейте из маленьких чашек. Такой чай можно пить как горячим, так и холодным.

#### **Калгановый чай со смородиной**

*Состав:* вода – 1,2 л; трава калгана – 3 ст. ложки; мед – 5 ст. ложек; апельсиновый или лимонный сок – 4 ст. ложки; свежая мята – 2 ст. ложки.

Очень хорош чай с листьями смородины, черного чая и калганом. Для получения более насыщенного вкуса чай заваривают в термосе.

Вскипятите воду, добавьте траву калгана, мед и перемешайте. Процедите через сито, постарайтесь выдавить как можно больше жидкости. Добавьте щепотку черного перца и сок. В конце можно добавить немного свежей мяты. Этот напиток употребляется горячим.

### **Калгановый чай с мятой**

*Состав:* корень калгана – 10 г; вода – 1 стакан; мята – 1 ч. ложка; лимон и мед – по вкусу.

Надо взять тонкие полоски калгана, залить стаканом чистой водой, на слабом огне довести до кипения и варить в течение 10 минут. Добавить немного мяты или другой травы, а также лимон и мед по вкусу. Этот прекрасный напиток придает тонус и бодрость с утра значительно лучше, чем кофе. Такой чай также эффективен при похудении.

### **Чай с калганом и пряностями**

*Состав:* вода – 3 стакана; мускатный орех – 3 стакана, корица, кардамон – по вкусу; трава калгана – 1,5 ч. ложки; черный чай – 1 ч. ложка; молоко – 1 стакан; сахар – 2 ч. ложки.

Воду вскипятить со специями, добавить чай, дать настояться 7–10 минут, потом влить молоко, нагреть, но не доводить до кипения. Добавить сахар и пить на здоровье. Считается, что острый аромат пряности устраняет повышенную утомляемость, вялость, апатию, усиливает уверенность в себе, придает бодрость. По мнению восточных лекарей, регулярное употребление чая с калганом просветляет разум.

### **Калгановый чай от депрессии**

*Состав:* вода – 1 стакан; зеленый листовый чай – 1 ч. ложка; корень калгана – 3 см; мед – 0,5 ч. ложки; красный острый перец – на кончике ножа или кусочек чили.

Заварить обычный листовый зеленый чай без добавок. Дать ему настояться в течение 5 минут. Взять небольшой кусочек калгана и залить готовым чаем в термос. Добавить немного меда и красного острого перца или чили.

### **Калгановый чай от простуды**

*Состав:* кипяток – 1 стакан; корень калгана 1 пластинка; гвоздика – 2 шт.; корица – на кончике ножа.

Простуда и другие простудные заболевания прекрасно лечатся калгановым чаем с медом и лимоном, а при мокром кашле рекомендуем добавлять в чай гвоздику или корицу.

### **Восточный калгановый чай**

*Состав:* вода – 350 мл; корень калгана – кусочек около 3 см; черный молотый перец – на кончике ножа; сахар – 2 ч. ложки; лимон или апельсин – 1/3 плода.

В классическом рецепте приготовления калганового чая корень непременно варят. Для этого следует отрезать кусочек корня калгана, очистить его, затем нарезать, а лучше натереть на мелкой терке. Довести воду до кипения и опустить калган, затем варить его на медленном огне примерно 10 минут. В процессе варки добавить черный молотый перец. Чтобы усилить полезные свойства калгана, после снятия с огня и процеживания добавить сахар, отжатый лимона или апельсин (можно и то и другое). Такой чай хорошо помогает от простуды. Он согреет вас, взбодрит, прибавит уюта и тепла. Испробовав такой чай хоть один раз, вы убедитесь в его целебных свойствах и будете заваривать его всегда, когда к вам придет грусть.

### **Согревающий калгановый чай**

*Состав:* лимон – 2 шт.; кипяток – 300 мл; мед – 2 ч. л.; настойка калгана – 1 ст. ложка на бокал.

Выдавите сок из лимонов и долейте кипятка до получения 300 мл. Растворите пару чайных ложек меда и добавьте любую настойку калгана. Налейте смесь в бокалы и подавайте горячим.

### **Калгановый чай для похудения с мятой и кардамоном**

*Состав:* листья мяты – 5 ст. л.; трава калгана – 2 ст. ложки; кардамон молотый – щепотка; кипяток – 1,5 л; сок лимона – 1/3 стакана; сок апельсина 1/4 стакана.

Следует взять примерно 5 ст. ложек свежих листьев мяты, которые нужно хорошенько измельчить в блендере. К ним добавить траву калгана, тоже предварительно измельченную. В смесь засыпать щепотку кардамона молотого и залить кипятком. Дать настояться 30 минут. Затем смесь процедить и долить треть стакана сока лимона и четверть стакана сока апельсина. Напиток пить холодным.

### **Калгановый чай с листьями брусники**

*Состав:* вода – 1,5 л; тертый калган – 2 ст. ложки; мед – 4 ст. ложки; свежая мята – 2 ст. ложки; черный перец – щепотка.

Вскипятите воду, добавьте калган, мед и перемешайте. Процедите через сито, постарайтесь выдавить как можно больше жидкости. Добавьте щепотку черного перца и выжатый сок. В конце можно добавить немного свежей мяты. Этот напиток употребляется горячим.

### **Калгановый чай с молоком**

*Состав:* вода – 1,5 стакана; молоко – 1 стакан; чай – 2 пакетика или черный листовой – 1,5 ч. ложка; сахар – 2 ст. ложки; молотый кардамон – 1 ч. ложка; свежий калган – 3 ломтика или порошок – 1 ч. ложка.

В холодную воду добавить чай, сахар, калган. Довести до кипения и кипятить 4 минуты. Влить молоко. В закипевший напиток добавить кардамон. Тщательно перемешать. Для любителей более крепкого чая можно кипятить еще несколько минут. Приняв этот рецепт за основу можно добавлять мед или листья базилика.

### **Для улучшения пищеварения**

Трава калгана с добавлением тысячелистника, мяты и цветков черной бузины, заваренный как чай, спасет от боли в животе и расстройства желудка.

### **Калгановый чай с анисом и корицей**

*Состав:* анис – 3–4 звездочки; корица – 1–2 палочки; тонко нарезанный свежий калган – 6 кусочков (можно заменить порошком калгана – 1 ч. ложка); цедра с половинки лимона; мед – 1 ч. ложка.

В заварочный чайник засыпать анис, калган, корицу и цедру, залить кипятком и дать настояться 10 минут. Разлить по чашкам, пить маленькими глоточками. Можно с имбирным печеньем.