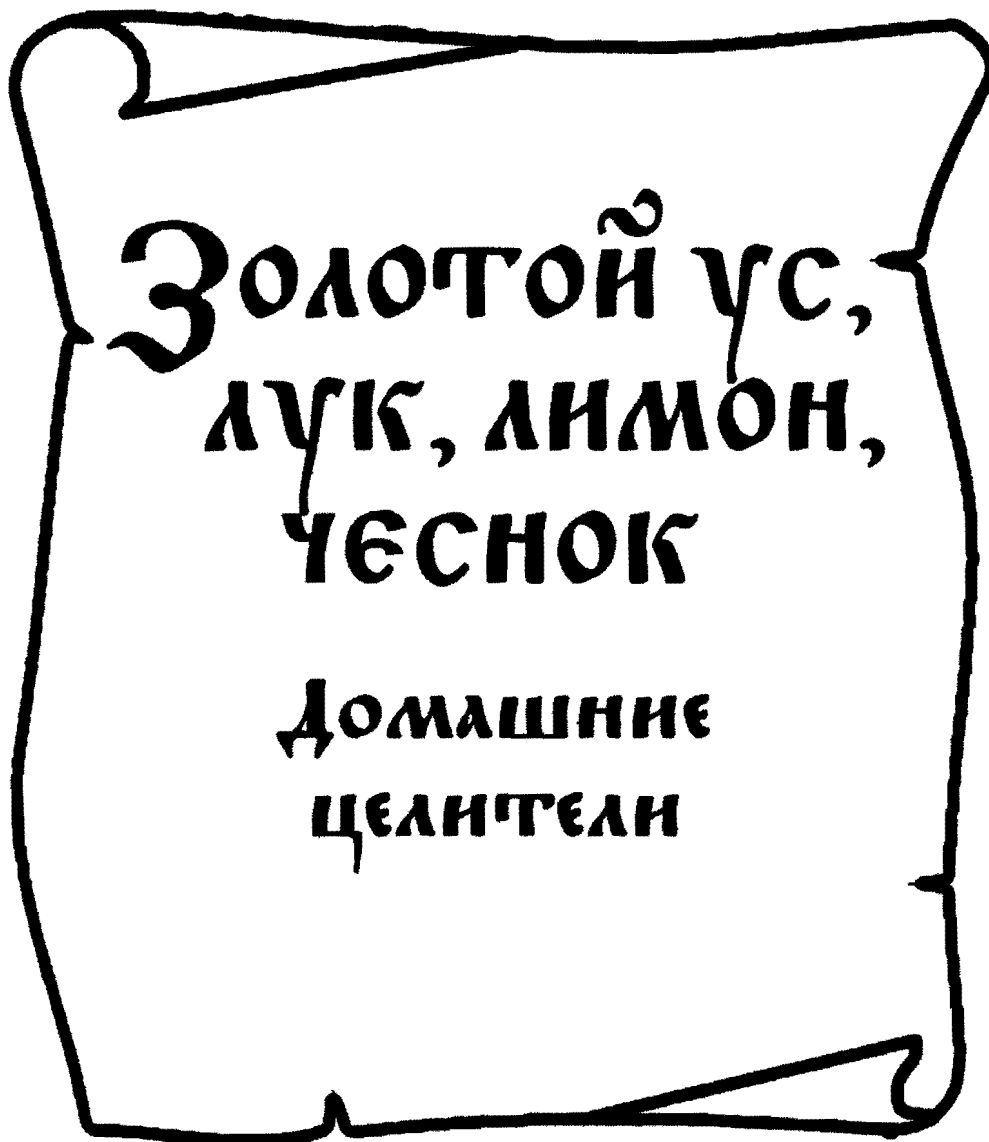


# Золотой ус, лук, лимон, чеснок

Домашние  
целители





**ЗОЛОТОЙ ЧС,  
ЛУК, ЛИМОН,  
ЧЕСНОК**

**ДОМАШНИЕ  
ЦЕЛИТЕЛИ**

**КНИЖНЫЙ  
КЛУБ**  
ОБЩЕСТВОГО ДОСТА

Харьков  
2007

# Раздел I

## ЗОЛОТОЙ УС

### Глава 1

#### ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗОЛОТОЙ УС

Золотой, или китайский, ус, венерин, или живой, волос, домашний женьшень, кукурузка — это все народные названия одного и того же чудодейственного растения, которое вот уже более 100 лет разводят как комнатное. Широкую популярность и всенародную любовь каллизия душистая (*Callisia fragrans*) — таково латинское название растения — завоевала не случайно.

Название рода *Callisia* происходит от греч. kalos — «красивый», lis — «лилия». Родина этого чуда — солнечная Мексика. Именно там впервые выросло это крупное растение с двумя типами побегов. Побеги первого типа — прямостоячие, мясистые, похожие на молодую кукурузу, от 70—80 см до 2 м высотой. У них нормально развиты листья, которые достигают в длину 20—30 см, в ширину — 5—6 см. Достигнув зрелого возраста, растение выбрасывает отростки-усы, на концах которых формируется листовая метелка. Растение становится пригодным после того, как на отростках образуется не менее 9 полноценных суставчиков. Другой тип побегов — горизонтальные. На них вырастают недоразвитые листья. Усы состоят из суставчиков, на концах которых формируется листовая метелочка. Цветки золотого уса мелкие, менее одного сантиметра в диаметре. Плотные пучки собраны в метельчатые соцветия. Однако стоит отметить, что для того, чтобы увидеть, как цветет золотой ус, и почувствовать тонкий, необыкновенно нежный фиолетовый запах его цветков, необходимо правильно ухаживать за растением.

Золотой ус обладает необыкновенными оздоравливающими свойствами. Действуя на организм как биогенный стимулятор, это растение помогает бороться со многими заболеваниями, при этом спектр действия золотого уса чрезвычайно широк.

От одних недугов растение помогает избавиться окончательно, при других облегчает состояние больного, и можно

## ЗОЛОТОЙ УС

с уверенностью сказать, что нет такого заболевания, которое бы не было подвержено целебному влиянию золотого уса. Это растение — кладезь биоактивных веществ, минералов и витаминов — всего того, что несет нам здоровье.

Абсолютно здоровый человек сегодня — большая редкость. Мы все чаще жалуемся на боли в спине и суставах, на гипертонию, гипотонию, различные виды аллергии — от пищевой до бытовой. Но допустим, у вас ничего не болит, однако даже вам не стоит забывать о профилактике. Вы приобретаете в аптеке дорогие поливитамины и биоактивные добавки? Познакомьтесь с каллизией душистой — и вы будете приятно удивлены приливом сил, бодрости, энергии и улучшением общего самочувствия, ведь золотой ус — это прекрасное средство для укрепления иммунитета.

В последнее время часто пишут о панацее от всех болезней. Возможно, и с вами случилось такое: доверившись многообещающей рекламе, вы начали применять новомодное лекарство, но увы. Исцеления не последовало. Поэтому я не удивлюсь, если вы скептически отнесетесь и к золотому усу. Панацеи на свете не существует. В каждом конкретном случае требуется определенная схема лечения. Главная заповедь врача — не навреди! Поэтому перед началом лечения необходимо обратиться за консультацией к врачу.

Золотой ус — поистине таинственное растение, дающее избавление от многих недугов, но на данный момент нельзя представить исчерпывающий список веществ, содержащихся в этом растении, которые делают его замечательным высокоэффективным и надежным лекарственным средством. Однако ряд исследований в этой области уже проведен.

Дорогие читатели, вам хорошо известно, что целебные свойства растений объясняются их химическим составом. Все слышаны о фитонцидах, которыми богаты лук и чеснок, — биологически активных веществах, способных побеждать или тормозить вирусные инфекции. Клетчатка, пектин, антиоксиданты снижают уровень «плохого» холестерина в крови и повышают уровень «хорошего». Минеральные соли и микроэлементы отвечают за плотность костной ткани и за состояние обмена веществ. Фитохимические соединения предупреждают возникновение рака легких и прямой кишки. А чем объясняются целебные свойства золотого уса?



## Глава 1. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗОЛОТОЙ УС

Лекарственными свойствами представителей семейства коммелиновых — именно к нему относятся каллизия душистая, а также традесканция, зебрина, роео, коммелины и палиссо-ты — ученые заинтересовались давно. Эти исследования были начаты в Гарвардском университете США и Канаде, где изучали свойства растений тропических лесов Южной и Центральной Америки. В ходе исследований ученые заинтересовались каллизией душистой, в соке которой содержится большое количество биологически активных веществ.

В нашей стране изучением свойств каллизии душистой занималась группа ученых Иркутского медицинского института под руководством профессора Семенова в 80-е гг. XX в., а также ученые из Санкт-Петербурга. Эти исследования подтвердили, что растение действительно обладает сильно выраженными лекарственными свойствами благодаря высокому содержанию биологически активных веществ. Большой вклад в изучение свойств золотого уса внесли А. Кородецкий и В. Огарков, народный целитель России, гомеопат.

Однако одно и то же вещество может быть и лекарством, и ядом. Все зависит от его концентрации и ситуации. Иркутским ученым удалось выявить побочные действия, вызванные применением золотого уса, но это тема отдельной главы.

Какие же полезные вещества содержит золотой ус?

Оказывается, сок этого удивительного растения богат биологически активными веществами из группы флавоноидов (флавонолов) и стероидов (фитостеролов). Что представляют собой флавоноиды? Большинство из них является пигментами, которые придают окраску различным органам растения, другие — родоначальники дубильных веществ. Фармацевтическая промышленность использует эти вещества для изготовления красителей, антисептиков. Сок каллизии душистой содержит 2 вида флавоноидов: кварцетин и кемпферол.

Кварцетин обладает Р-витаминной и противоопухолевой активностью, спазмолитическим, антиоксидантным, диуретическим действием. Благодаря этому кварцетин используют при борьбе с онкологическими заболеваниями, аллергией, геморрагическими диатезами, кровоизлияниями в сетчатку глаза, нарушениями работы капилляров, при гипертонии, нефрите, ревматизме, скарлатине. Но это еще далеко не полный перечень заболеваний, с которыми помогает справиться золотой ус.

## ЗОЛОТОЙ УС

Кемпферол обладает тонизирующим, капилляроукрепляющим, диуретическим, противовоспалительным действием, выводит натриевые соли. Все это позволяет с успехом применять его при нарушении работы мочевыделительной системы. Кемпферол включают в состав противовоспалительных препаратов.

Стероиды, обнаруженные в соке растения, широко распространены также в организмах животных и человека, где они выполняют функцию биологических регуляторов. К стероидам относятся витамины группы D, желчные кислоты, стероидные гормоны.

Бета-фитостерол, относящийся к группе химических соединений фитостероидов, применяют при нарушениях обмена веществ, эндокринных заболеваниях, простатите, аденоме простаты.

В соке каллизии были обнаружены также хром, никель, железо, медь — важнейшие для организма человека элементы.

## Глава 2

### ЗОЛОТОЙ УС: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Как известно, «одна капля — лекарство, стакан — яд». Эта мудрость верна и по отношению к золотому усу. Панацеи не существует. Уважаемые читатели, будьте осторожны, не используйте рецепты народной медицины, в том числе на основе золотого уса, не советуясь со специалистами. Подумайте о последствиях, прежде чем применять различные препараты, настойки и отвары из золотого уса.

Здесь приводится перечень возможных реакций организма на внутренний прием лекарственных препаратов, полученных из различных частей золотого уса. Знатоки этого растения — В. Огарков, А. Кородецкий, А. Корзунова и другие — призывают к осторожности в применении препаратов из каллизии душистой.

Золотой ус очень сильный биологический стимулятор. Начиная принимать препараты из золотого уса, первые 2—3 дня человек ощущает небывалый прилив сил, приятное ощущение тепла по всему телу, резко улучшаются самочувствие, общий тонус. Однако уже через неделю или чуть меньше происходит такое же резкое ухудшение самочувствия. В организме происхо-

## Глава 2. ЗОЛОТОЙ УС: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

дит накопление так называемых фитостероидов, что приводит к их передозировке, особенно если вы страдаете каким-либо видом аллергии. Организм не справляется с их переработкой, поэтому у вас могут появиться головная боль, общая слабость, отек слизистых оболочек, неприятные ощущения в горле, увеличение щитовидной железы. По данным В.В. Телятьева, золотой ус изучался еще более 20 лет назад в Иркутском медицинском институте на фармацевтическом факультете под руководством профессора Семенова. Было выявлено, что при употреблении внутрь сильно повреждаются голосовые связки, голос садится, и восстановление его затруднительно.

При распаде фитостероидов в организме (при передозировке) образуются вещества, неблагоприятно влияющие на кожу. Организм не может вывести эти вещества через обычную выделительную систему (почки, печень), в результате в области живота появляется сильный зуд, раздражение принимает вид мокнущей экземы.

Поэтому при первых признаках передозировки в организме веществ золотого уса необходимо прекратить пить отвар и немедленно начать прием энтеросорбентов (активированного угля).

При приеме препаратов золотого уса необходимо придерживаться определенных правил.

Старайтесь не есть жареного, острого, соленого, животных жиров, сахаросодержащих продуктов (конфет, печенья, халвы). На все время лечения и минимум год после него строго запрещены: курение и употребление алкогольных напитков (лекарства не в счет), заряженной воды, мочи. Нельзя пить в большом количестве фруктовые и овощные соки. Этот запрет вызван тем, что все иные методы народной медицины совершенно несовместимы с данным курсом лечения.

В дни приема средства исключите мясные и молочные продукты, сахар и соль, картофель, а также дрожжевой хлеб. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, сыру, орехам, кроме арахиса, сырым овощам, сокам (свекольному и морковному), кашам, пророщенному зерну. В пищу употреблять только растительное масло. Голодать нельзя, но перед началом лечения хорошо провести полную очистку организма по методу Н. Семеновой.

Противораковый масляный бальзам нежелательно применять при раке печени, так как при всех формах заболевания

## ЗОЛОТОЙ УС

печени противопоказаны спиртовые вытяжки. При раке щитовидной железы вместо спиртовой вытяжки золотого уса можно после консультации с врачом применять спиртовую вытяжку из всего растения (стебля, листьев, корня) дурнишника, собранного в сентябре.

Прежде чем применять для изготовления препаратов, будь то настой, отвар или мазь, усы и стебель растения необходимо выдержать в холодильнике в полиэтиленовом пакете в течение двух недель. Это поможет перевести активные компоненты растения в их наиболее полезную форму.

Не принимайте лекарства чаще и больше, чем это написано в рецепте. Если вы передозируете его, риск возникновения побочных реакций сильно увеличится. Во время курса лечения золотым усом не стоит заниматься какой-либо активной деятельностью, которая требует быстрой реакции и хорошего контроля. Или хотя бы отдохните 30 мин после приема лекарства. Если у вас впереди какое-либо хирургическое вмешательство, прекратите прием золотого уса или расскажите о нем врачу.

Если вы решили принимать препараты золотого уса, то помните, что стебли (фиолетовые «усы») растения можно использовать только для наружного применения. При приеме внутрь препараты из ствола растения способны вызвать сильную передозировку. Чаще всего это случается у больных с поражением печени и склонностью к аллергическим реакциям. На большие раны, ожоги, язвы и прочие дефекты кожи нельзя накладывать листья золотого уса, это может вызвать сильную аллергическую реакцию. Лучше всего использовать стерильные салфетки, смоченные разведенным соком золотого уса.

У онкологических больных, которые вынуждены принимать повышенные дозы препаратов золотого уса, курс лечения не должен превышать трех недель.

Без консультации с лечащим врачом нельзя применять золотой ус для лечения болезней у ребенка, даже для наружного применения.

Если препараты золотого уса вызывают у вас сонливость и снижение внимания, то необходимо перенести прием лекарства на вечернее время перед сном.

## Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Необходимо хранить готовые препараты из золотого уса при комнатной температуре, не допуская их перегревания или переохлаждения. При попадании прямых солнечных лучей лекарственные свойства пропадают. При заморозке также возможна утрата лекарственных свойств.

Лучше всего сочетать прием сока или настойки золотого уса с едой или обильным питьем, чтобы не раздражать стенки желудка. Если вы пропустили время приема очередной дозы лекарства, то ни в коем случае не принимайте удвоенную дозу.

При появлении следующих симптомов обязательно вызовите врача. К таким симптомам относятся: нарушения дыхания, кашель, изменение сознания, расстройства пищеварения, сыпь, кожный зуд, спутанность сознания, потеря или увеличение аппетита, возбужденность и нервозность, нарушения сна, крапивница, головная боль, тошнота, головокружение, усталость и сонливость, шум в ушах, потливость, сильное сердцебиение, отеки.

### Глава 3

## ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

### ЗАБОЛЕВАНИЯ СИСТЕМЫ КРОВИ

#### *Анемия*

Анемия, или малокровие, — уменьшение в крови общего количества гемоглобина, которое, за исключением острых кровопотерь, характеризуется снижением уровня гемоглобина в единице объема крови. В большинстве случаев при анемии падает и уровень эритроцитов в крови. Анемии всегда вторичны, т. е. являются одним из симптомов какого-то общего заболевания. Наряду с часто встречающимися формами анемии имеются и очень редкие, требующие для диагностики сложных приемов. Некоторые формы анемии можно диагностировать лишь в специализированных учреждениях.

Анемия постгеморрагическая острая — малокровие вследствие острой кровопотери за короткий срок. Минимальная кровопотеря, представляющая опасность для здоровья взрослого человека, — 500 мл.

## ЗОЛОТОЙ УС

Причиной кровопотери могут быть травмы, хирургическое вмешательство, кровотечение при язве желудка или двенадцатиперстной кишки, из расширенных вен пищевода, при нарушении гемостаза, внематочной беременности, заболеваниях легких и т. п.

При кровотечении отмечаются сосудистые нарушения: сердцебиение, одышка, падение артериального и венозного давления, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. Выраженность этих изменений не находится в четкой связи только с количеством потерянной крови, так как нередко коллапс появляется и в ответ на боль, травму, вызвавшую кровопотерю. Существенный признак внутреннего кровотечения — внезапная сухость во рту. Тяжесть клинической картины определяется не только количеством потерянной крови, но скоростью кровопотери. Определенное значение имеет и источник кровопотери: кровотечение в желудочно-кишечный тракт может сопровождаться повышением температуры тела, картиной интоксикации; полостные кровотечения могут даже при небольшом количестве излившейся крови вызывать симптомы сдавления органов и т. п.

Железодефицитные анемии связаны с дефицитом железа в организме, при этом нарушается образование гемоглобина, что ведет вначале к множественным трофическим нарушениям (сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос), а потом развивается само заболевание. Эти анемии заслуживают особого внимания, так как встречаются чаще всего.

Причиной железодефицитной анемии является недостаточное поступление в организм железа: в большинстве случаев решающую роль играют хронические кровопотери, не компенсируемые поступлением железа с пищей, реже (это бывает у детей) анемия обусловлена малым исходным поступлением железа в организм плода из-за дефицита железа у матери. Особую группу составляют больные после операций на кишечнике или с тяжелым поражением тонкого кишечника.

$B_{12}$ -дефицитные (мегалобластные) анемии — группа анемий, возникающих в результате дефицита витамина  $B_{12}$ . Независимо от причин этого дефицита характеризуются появлением в костном мозге крупных эритроцитов, которые не могут долго существовать в сосудах и разрушаются, вызывая анемию. Кроме этого,  $B_{12}$ -дефицитные анемии сопровождаются атрофически-



## Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

ми изменениями слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и изменениями нервной системы.

Гемолитическая анемия (злокачественная) связана с усиленным разрушением эритроцитов. Все гемолитические анемии характеризуются увеличением в крови и моче содержания продуктов распада эритроцитов.

Существует множество форм гемолитических анемий. Все они сопровождаются типичными клиническими проявлениями болезни — желтухой, увеличением селезенки, склонностью к образованию камней в желчном пузыре, бледностью кожи и слизистых оболочек, сердцебиением, одышкой при физической нагрузке.

При анемии пить чай (по 3 стакана в день) из следующей смеси трав: зверобоя — 3 ст. л., цветков глухой крапивы — 2 ст. л., столько же листьев ежевики и золотого уса. Все смешать. Залить кипятком, варить около 3 ч. Пить горячим.

Мелиссы — 15 г на стакан кипятка. Настоять, укутав на 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1—2 ст. л. 5—6 раз в день. Применяется при малокровии, снимает симптомы, сопровождающие анемию: сердцебиение, головокружение.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

### *Ангина*

Ангина — это острое общее инфекционное заболевание с преимущественным поражением небных миндалин. Воспалительный процесс может развиваться и в других скоплениях лимфаденоидной ткани глотки и гортани — язычной, гортанной, носоглоточной миндалинах. Тогда соответственно говорят о язычной, гортанной или носоглоточной ангине. Инфицирование может быть извне или собственными микробами. Возможны два пути передачи инфекции: воздушно-капельный и пищевой. Внутреннее инфицирование происходит из полости рта или глотки (из-за хронического воспаления небных миндалин, кариозных зубов и др.). Источником инфекции могут быть также гнойные заболевания носа и его придаточных пазух.

Наиболее часто возбудителями инфекции являются стафилококк, стрептококк, пневмококк. Есть сведения о возможнос-

## ЗОЛОТОЙ УС

ти вирусных ангин. Предрасполагающие факторы: местное и общее охлаждение, снижение сопротивляемости организма. Ангиной чаще болеют дети дошкольного и школьного возраста и взрослые до 35—40 лет, особенно в осенний и весенний периоды.

Ангина начинается с боли при глотании, недомогания, повышения температуры тела. Нередки жалобы на боль в суставах, головную боль, периодический озноб. Длительность заболевания и местные изменения в небных миндалинах зависят от формы ангины. При рациональном лечении и соблюдении режима ангина в среднем длится 10—11 дней.

Различают катаральную, фолликулярную и лакунарную форму ангины. По существу, это различные проявления одного и того же воспалительного процесса в небных миндалинах.

При ангине поможет следующее средство. Готовится оно на основе лукового сока, и, конечно, в качестве ингредиента выступает и золотой ус. Луковицу измельчите, отожмите сок, смешайте его с небольшим количеством сока золотого уса, чайной ложкой меда и принимайте полученную жидкость по чайной ложке 3—4 раза в день. Это избавит вас от ангины.

В полулитровую бутылку из-под молока нарезать до половины поровну листьев золотого уса и столетника, засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горлышко марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки доверху, завязать марлей снова. Настоять еще 3 дня, процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер. Принимать до полного выздоровления. Применяется при ангине и увеличенных гландах.

При воспалениях в горле для полоскания применяют водный настой (на кипятке) из следующих растений: корней золотого уса и окопника — по 15 г; цветков лесной мальвы — 10 г; лепестков розы (культурных, садовых форм — чаще всего той, которая употребляется на варенье) — 10 г; дубовой коры — 5 г; цветов коровяка — 10 г; листьев шалфея — 5 г и корня валерианы — 5 г. 4 ст. л. (каждая с верхом) смеси залить на ночь 1 л кипятка. Утром подогреть, не доводя до кипения, и теплым настоем 6—7 раз в день полоскать горло. На ночь шею смазывать окопниковой мазью, обочивать фланелевым шарфом и тепло укрываться.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Ромашка — 2 части; золотой ус — 3 части; эвкалипт — 1 часть; ноготки, цветы — 1 часть. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. смеси на  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка. Кипятить 2 мин. Настоять, укутав, 30 мин, процедить. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором температурой 26°C, постепенно убавляя по 1°C в день, и довести до 16°C. Затем месяц полоскать при 15—16°C. Такое полоскание позволяет снять воспаление в горле и закалить его.

Натереть на мелкой терке 2 свеклы. Отжать 1 стакан сока. В стакан сока красной свеклы влить 1 ст. л. уксуса (но не уксусной кислоты) и 5 ч. л. сока золотого уса. Этим раствором полоскать горло 5—6 раз в день, можно 1 глоток проглотить. Проводить полоскание до полного выздоровления.

Взять 1 ч. л. меда, залить его лимонным соком, добавить щепотку красного молотого перца. Хорошо перемешать и оставить на некоторое время. Смесь должна настояться. Затем добавить 1 ст. л. сока золотого уса. Принимать средство следует в 1 прием 2—3 раза в день до полного исчезновения боли в горле.

Попробуйте заменить привычное полоскание содой применением следующего средства: измельчить пару долек чеснока, залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, через 2 ч процедить. Добавить  $\frac{1}{2}$  ч. л. меда и 1 ч. л. сока золотого уса. Полоскать горло несколько раз в день вплоть до выздоровления.

### ***Насморк***

Насморк, или ринит, — это воспаление слизистой оболочки носа. Различают острый и хронический ринит. Острый ринит может быть самостоятельным заболеванием или симптомом острых инфекционных заболеваний (грипп, корь, дифтерия и др.).

Предрасполагающим фактором служит главным образом переохлаждение, реже причиной могут быть механические или химические раздражения. Острый ринит всегда двусторонний.

Вначале отмечается легкое недомогание, ощущение сухости в носоглотке, зуд в носу. Носовое дыхание затруднено, появляются чиханье, слезотечение, снижается обоняние, изменяется

## ЗОЛОТОЙ УС

тембр голоса, наблюдаются обильные жидкие выделения из носа. В дальнейшем выделения становятся слизисто-гнойными, при повреждении мелких кровеносных сосудов — кровянистыми. Воспаление слизистой оболочки носа может распространиться и на другие отделы дыхательных путей, а также на придаточные пазухи, носослезный канал, слуховую трубу, барабанную полость. При благоприятном течении через 12—14 дней исчезает заложенность носа, восстанавливается обоняние.

Причинами хронического насморка служат затянувшийся или повторяющийся острый ринит; длительное воздействие различных раздражителей — химических, термических, механических; раздражение слизистой оболочки носа гнойным секретом при заболеваниях придаточных пазух носа; длительное расстройство кровообращения в слизистой оболочке носа (пороки сердца, миокардиты, нефриты, эмфизема, бронхоэктазы, эндокринные заболевания).

При хроническом насморке отмечается периодическая заложенность носа и обильное слизистое отделяемое. Больные указывают, что левая половина носа заложена при положении на левом боку, правая — на правом, носовое дыхание затруднено в положении лежа на спине. Общее состояние обычно не страдает.

Пожалуй, первым сигналом того, что вы простудились, является насморк. От него можно легко избавиться. Как только вы почувствовали, что вашему носу становится туго, приготовьте следующий «коктейль»: в стакане воды растворите столовую ложку меда и добавьте 2 ч. л. сока золотого уса. Выпейте и одновременно закапайте в нос сок золотого уса.

Если же насморк все-таки начался, поможет промывание носа настоями или отварами золотого уса. Измельченный лист растения залить стаканом воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне примерно 3—4 мин. Добавить 1 ч. л. соли и  $\frac{1}{2}$  ч. л. меда, перемешать до полного растворения и промыть теплым раствором нос так, чтобы смесь попала и в носоглотку.

Для лечения хронического насморка взять 5 г эвкалипта, залить двумя стаканами горячей воды, добавить немного соли и меда. Дать смеси настояться, затем процедить и остудить до теп-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

лого состояния. Выжать сок из листа золотого уса, добавить его в смесь. Полученный настой предстоит втягивать поочередно каждой ноздрей утром и вечером до полного выздоровления.

**Внимание!** Прополис — очень сильное природное лекарство, особенно в сочетании с золотым усом. Чтобы избежать возможного воспаления, при лечении описанными ниже препаратами нужно соблюдать осторожность. Прежде чем начать лечение, нужно пожевать немного прополиса. Когда будет достигнут определенный эффект, нужно снижать применение этого продукта, но не резко, а очень постепенно. *Никогда не превышайте дозу в три грамма — большее количество прополиса не должно контактировать с вашим организмом в течение одного раза.*

Хронический насморк отступает перед таким средством, как примочки из смеси сока золотого уса и прополиса. Разведите сухой прополис в смеси воды и сока золотого уса (пропорция 1:1), чуть подогрейте, смочите в нем небольшие марлевые кусочки и приложите к гайморовым пазухам (по бокам от крыльев носа). Через полчаса примочки следует снять. Следующую процедуру проводите не ранее чем через сутки.

Отвар цветков первоцвета 20 г и листьев золотого уса — 10 г на 1 л воды или целого растения 40—60 г на 1 л воды принимать при насморке и вообще при всех видах простудных болезней, связанных с заболеваниями горла и легких, а также для промывания полости носа.

С заложенным носом поможет справиться ингаляция, для проведения которой нужно готовить специальные средства. Половину луковицы измельчите, натерев ее на терке или мелко порезав. Также измельчите несколько листьев золотого уса и 1 зубчик чеснока. Смешайте все со столовой ложкой меда, положите смесь в стакан и вдыхайте в течение нескольких минут. Делать это следует 2—3 раза в день, каждый раз приготавливая новую смесь.

Растительное масло подогрейте на водяной бане в течение 30 мин, охладите. Измельчите и смешайте в равных пропорциях чеснок, лук и золотой ус, смешайте с маслом, добавьте не-

## ЗОЛОТОЙ УС

много меда и дайте настояться. Полученной смесью смазывайте слизистую оболочку носа при рините.

Избавиться от ринита можно и при помощи другого средства. Натрите на терке свежую морковь, отожмите сок, смешайте его с растительным маслом (примерно 1 ст. л.), небольшим количеством меда, соком золотого уса (1 ч. л.), добавьте несколько капель чесночного сока. Получившуюся жидкость закапывайте в нос по несколько капель 3—4 раза в день, вплоть до выздоровления.

Измельчите несколько листьев золотого уса, отожмите сок и добавьте в него небольшое количество меда. Хорошо перемешайте до растворения меда, затем несколько капель полученной жидкости закапайте в нос. Процедуру проводите несколько раз в день вплоть до выздоровления.

Натрите на терке черную редьку, отожмите из кашицы сок, добавьте в него столовую ложку меда, доведите до кипения, остудите. Лист золотого уса измельчите, добавьте сок к смеси, перемешайте. Принимайте такое лекарство по 1 ст. л. 3—4 раза в день вплоть до излечения.

Золотой ус, листья — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г. 10 г сбора залить 100 мл кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Используют по 6—8 капель для закапывания в каждую половину носа до 3—4 раз в день при остром рините.

Календула, цветки — 15 г; коровяк, цветки — 10 г. Весь сбор залить 250 мл воды, довести до кипения, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Используют в теплом виде для промывания обеих половин носа 8 раз в день при остром рините.

Малина обыкновенная, листья — 20 г; календула, цветки — 10 г. 15 г сбора залить 200 мл кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Используют по 6—8 капель для закапывания в каждую половину носа 3—4 раза в день при хроническом рините.

Золотой ус, листья — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 15 г; подорожник большой, листья — 10 г. 14 г сбо-



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

ра залить 160 мл кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Используют по 4—6 капель для закапывания в каждую половину носа 2—3 раза в день при хроническом рините.

Эвкалипт, листья — 20 г; коровяк, цветки — 20 г; крапива двудомная, листья — 10 г. 10 г сбора залить 120 мл кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Используют по 5—6 капель для закапывания в каждую половину носа 2—3 раза в день при хроническом рините.

При высокой температуре можно использовать рецепты, данные выше (см. Ангина).

### *Синусит*

Синусит — острое или хроническое воспаление придаточных пазух носа. Различают гайморит — воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной (гайморовой) пазухи; фронтит — воспаление лобной пазухи; этмоидит — воспаление решетчатого лабиринта и сфеноидит — воспаление клиновидной пазухи. Заболевание может быть односторонним или двусторонним с поражением всех придаточных пазух носа с одной или обеих сторон. По частоте заболеваний на первом месте стоит верхнечелюстная пазуха, затем решетчатый лабиринт, потом лобная и клиновидная пазухи. Острый гайморит часто возникает во время острого насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний, а также вследствие заболевания корней четырех задних верхних зубов. Для синусита характерно ощущение напряжения или боли в пораженной пазухе, нарушение носового дыхания, выделения из носа, расстройство обоняния на пораженной стороне, светобоязнь и слезотечение. Боль часто разлитая, неопределенная или располагается в области лба, висков и возникает в одно и то же время дня. Может припухать щека и отекает верхнее или нижнее веко. Температура тела повышена, нередко бывает озноб.

Хронический гайморит бывает при повторных острых воспалениях и особенно часто при затянувшемся воспалении верхнечелюстных пазух, а также при хроническом насморке. Известную роль играют искривление носовой перегородки, врожденная узость носовых ходов. Инфекция, перешедшая

## ЗОЛОТОЙ УС

с кариозного зуба, также с самого начала нередко имеет вялое хроническое течение.

Средства с приготовлением золотого уса имеют множество положительных эффектов в самых разных областях. Использование золотого уса очень перспективно в плане лечения от ринитов и синуситов, в том числе и хронических. Кстати, лекарства на основе золотого уса могут применяться не только в лечебных, но и в профилактических целях.

Попробуйте приготовить такое средство. В кастрюлю с кипящей водой добавьте столовую ложку меда и измельченный лист золотого уса, снимите ее с огня и, накрывшись одеялом, вдохните пар поочередно каждой ноздрей. Следует проводить такую ингаляцию не менее 4 раз в день.

Хронический гайморит отступает перед таким средством, как примочки из смеси сока золотого уса и прополиса. Разведите сухой прополис в смеси воды и сока золотого уса (пропорция 1:1), чуть подогрейте, смочите в нем небольшие марлевые кусочки и приложите к гайморовым пазухам (по бокам от носа). Через полчаса примочки следует снять. Следующую процедуру проводите не ранее чем через сутки.

С гайморитом может справиться ингаляция, для проведения которой нужно взять половину луковицы, измельчить, натерев ее на терке или мелко порезав. Также измельчите несколько листьев золотого уса и 1 зубчик чеснока. Смешайте все со столовой ложкой меда, положите смесь в стакан и вдыхайте в течение нескольких минут. Делать это следует 2—3 раза в день, каждый раз приготавливая новую смесь.

5 г эвкалипта залить 2 стаканами горячей воды, добавить немного соли и меда. Дать смеси настояться, затем процедить и остудить до теплого состояния. Выжать сок из листа золотого уса, добавить его в смесь. Полученный настой предстоит втягивать поочередно каждой ноздрей утром и вечером до полного выздоровления.

1 ст. л. травы душицы на  $\frac{1}{2}$  литра кипятка. Настоять, укутав на 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану 2—3 раза в день при головных болях. *Противопоказано беременным женщинам.*

При высокой температуре можно воспользоваться следующими рецептами.

Шиповник, малину и смородину (по половине стакана каждого ингредиента) положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком (2 стакана), добавить столовую ложку меда и дать настояться в течение 15 мин. Затем процедить настой и добавить 2 ст. л. сока золотого уса. Готовое средство принимать 3 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана перед едой.

Влить  $1\frac{1}{2}$  стакана апельсинового сока и стакан крепкого чая в эмалированную кастрюлю, затем добавить сахар и мед, взятые в одинаковой пропорции, 2 семени гвоздики и щепотку корицы. Слегка подогреть смесь на медленном огне (примерно до  $60^\circ$ ). Выжать сок из двух лимонов, смешать его с содержимым кастрюли, добавить измельченные листья золотого уса, снова нагреть, не доводя до кипения. Приготовленное средство принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

В эмалированной посуде смешать стакан чая и 2 ст. л. сиропа шиповника. На медленном огне довести эту смесь до  $80^\circ\text{C}$ , но не кипятить. В другой посуде также на медленном огне приготовить следующую смесь: в воду (1 стакан) добавить столовую ложку сахара и меда, немного гвоздики и корицы, измельченный лимон вместе с кожурой, измельченный лист золотого уса. Прокипятить эту смесь в течение 10 мин, затем процедить и в горячем виде добавить к первой смеси. Все хорошо перемешать. Принимать напиток нужно по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день в горячем виде.

### ***Ларингит***

Ларингит — это воспаление слизистой оболочки гортани. Может быть острым и хроническим. Ларингит острый редко бывает изолированным. Чаще это одно из проявлений острого респираторного заболевания, гриппа, скарлатины, коклюша и т. д. Его развитию способствуют общее и местное переохлаждение, перенапряжение голоса, вдыхание запыленного воздуха,

## ЗОЛОТОЙ УС

раздражающих паров и газов, погрешности в питании, курение, злоупотребление спиртными напитками. Для ларингита характерно ощущение сухости, першения, саднения, царапания в горле; кашель вначале сухой, а в дальнейшем сопровождается отхождением мокроты; голос становится хриплым, грубым или совсем беззвучным. Иногда отмечается боль при глотании, головная боль и небольшое повышение температуры. Продолжительность болезни обычно не превышает 7—10 дней. При неблагоприятных условиях заболевание может перейти в подострую или хроническую форму.

Календула, цветки — 20 г; фиалка трехцветная, трава — 15 г; череда трехраздельная, трава — 10 г. 15 г сбора залить стаканом кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Используют для ингаляций при остром ларингите. Длительность одной процедуры 5 мин.

Золотой ус, листья — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; бузина черная, цветки — 15 г; липа, цветки — 15 г. 15 г сбора залить 200 мл кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Используют при остром ларингите по 1,5—2 мл для вливания в гортань.

Душица обыкновенная, трава — 15 г; череда трехраздельная, трава — 6 г; пижма обыкновенная, цветки — 5 г. 7 г сбора залить 200 мл кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Используют по 1,5—2 мл для вливания в гортань при хроническом ларингите.

Золотой ус, листья — 15 г; шалфей лекарственный, листья — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г. Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 15 мин и процедить. Используют в теплом виде для полоскания горла 3—4 раза в день при хроническом ларингите.

Золотой ус, листья — 15 г; мать-и-мачеха, листья — 15 г; бузина черная, цветки — 15 г. 15 г сбора залить стаканом кипятка, настоять 15—20 мин, процедить. Используют по 1,5—2 мл для вливания в гортань при хроническом атрофическом ларингите.

## НЕДОСТАТОЧНОСТЬ КРОВООБРАЩЕНИЯ

### *Сердечная недостаточность*

Речь в этом разделе пойдет о хронической сердечной недостаточности. Это состояние, при котором сердце (как насос) не справляется со своими функциями, не обеспечивая нормального кровообращения. Причин этого состояния много: ишемическая болезнь сердца, пороки сердца, артериальная гипертензия, диффузные заболевания легких, миокардит, дистрофия миокарда и др.

Симптомы и течение хронической сердечной недостаточности различаются в зависимости от того, какой отдел сердца поражен.

При недостаточности работы левого желудочка отмечается одышка, учащенное сердцебиение, больной занимает положение сидя с упором рук в колени. Одновременно могут наблюдаться проявления недостаточности мозгового кровообращения (головокружение, потемнение в глазах, обмороки).

Недостаточность работы правого желудочка проявляется набуханием шейных вен, синюшной окраской кончиков пальцев, носа и губ, увеличением печени, отеками тела и полостей организма.

При далеко зашедшей сердечной недостаточности кожа становится истонченной, дряблой, блестящей, отеки покрывают все тело, начинается истощение. Кроме обычных для таких больных лекарственных препаратов, можно применять:

Адонис, трава — 1 часть; боярышник, цвет — 2 части; березовые листья — 1 часть; пустырник, трава — 2 части; сушеница, трава — 2 части; хвощ полевой, трава — 1 часть. 2 ст. л. измельченной смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав, 5—6 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при сочетании сердечной недостаточности и гипертензии.

Употребляют внутрь отвар из порезанного подмаренника — 40 г на 1 л воды в смеси с соком золотого уса (1 ч. л.) при сердечных отеках.

## ЗОЛОТОЙ УС

В народной медицине чай из отвара горицвета не больше 1 ст. л. порезанного растения на 2 стакана кипятка, в смеси с соком золотого уса — 1 ч. л., рекомендуется принимать по 1 ст. л. (максимум) и не чаще, чем через час.

Золотой ус, листья — 1 часть; боярышник, цветки и плоды — 1 часть; хвощ полевой, трава — 1 часть; шиповник, плоды — 1 часть. Из одной столовой ложки смеси и стакана кипяченой воды делают отвар. Пить по 2 ст. л. 3—4 раза в день в течение 10 дней. При хороших результатах курс лечения повторяют через неделю.

Зверобой продырявленный, трава — 1 часть; можжевельник обыкновенный, плоды — 1 часть; рябина красная, плоды — 2 части. Из одной столовой ложки смеси и стакана холодной кипяченой воды готовят настой. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л., пить по 2 ст. л. 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 2 части; береза, почки — 3 части; облепиха крушиновидная, плоды — 2 части. Из одной столовой ложки смеси и стакана кипяченой воды делают отвар. Пить по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 1 часть; анис обыкновенный, плоды — 1 часть; петрушка, корень — 2 части; крапива двудомная, лист — 1 часть. Из одной столовой ложки смеси и стакана кипяченой воды делают отвар. Пить по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; ландыш майский, цветки — 15 г; адонис весенний, трава — 15 г; толокнянка обыкновенная, листья — 15 г. Две ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать данную дозу в течение дня в 3—5 приемов.

Золотой ус, листья — 20 г; адонис весенний, трава — 20 г; пустырник, трава — 20 г; можжевельник обыкновенный, плоды — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать данную дозу в течение дня в 3—5 приемов.

Боярышник, цветки — 25 г; адонис весенний, трава — 15 г; хвощ полевой, трава — 10 г. Две ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать данную дозу в течение дня в 3—5 приемов.



## Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Золотой ус, листья — 15 г; адонис весенний, трава — 15 г; валериана лекарственная, корневища — 15 г; береза, листья — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать данную дозу в течение дня в 3—5 приемов.

Валериана лекарственная, корневища — 20 г; мята перечная, листья — 15 г; фенхель обыкновенный, плоды — 10 г; ландыш майский, цветки — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать данную дозу в течение дня в 3—5 приемов.

### ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

#### *Головные боли*

Мята перечная — 1 часть; душица — 1 часть; кипрей — 1 часть. 1 ст. л. смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав на 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану при головных болях.

1 ст. л. травы душицы на  $\frac{1}{2}$  л кипятка. Настоять, укутав на 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану 2—3 раза в день при головных болях. *Беременным женщинам пить нельзя.*

Сделать крепкую заварку из зеленого или черного чая, добавить туда щепотку мяты и 5 ч. л. сока золотого уса. Выпить бокал такого чая. Через 15—20 мин проходит головная боль.

### СОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

#### *Заболевания бронхолегочной системы*

#### **Бронхиальная астма**

Бронхиальная астма является распространенным заболеванием. Эпидемиологические исследования последних лет свидетельствуют о том, что от 4 до 10% населения планеты

## ЗОЛОТОЙ УС

страдают бронхиальной астмой различной степени выраженности. Для детей этот процент повышается до 10—15. Несмотря на четкое определение болезни, достаточно яркие симптомы и большие возможности функциональных методов исследования, бронхиальную астму часто диагностируют как различные формы бронхита и, как следствие этого, неэффективно и неадекватно лечат курсами антибиотиков и противокашлевых препаратов. У 3 из 5 больных бронхиальную астму диагностируют на поздних стадиях болезни. Таким образом, распространенный тезис о том, что «все, что сопровождается свистящими хрипами, еще не является бронхиальной астмой», необходимо изменить, так как более подходящей точкой зрения является следующая: «все, что сопровождается свистящими хрипами, следует считать астмой до тех пор, пока не будет доказано обратное». Бронхиальная астма — хроническое заболевание аллергического или инфекционного характера с преимущественным поражением дыхательных путей. Болезнь характеризуется измененным состоянием бронхов. Обязательным признаком бронхиальной астмы является приступ удушья и (или) астматический статус.

Причиной, приводящей к развитию заболевания, служит изменение чувствительности клеток бронхов. Бронхи сокращаются, вырабатывается повышенное количество слизи в ответ на воздействие физических и фармакологических факторов. Считают, что у  $\frac{1}{3}$  больных астма имеет наследственное происхождение. В возникновении аллергических форм астмы играют роль небактериальные (домашняя пыль, пыльца растений и др.) и бактериальные (бактерии, вирусы, грибы) аллергены. Наиболее изучены аллергические механизмы возникновения астмы. Выделяют также астму физического усилия, при которой нарушается процесс теплоотдачи с поверхности дыхательных путей.

Чаще заболевание начинается приступообразным кашлем, сопровождающимся одышкой с отхождением небольшого количества стекловидной мокроты. Развернутая картина бронхиальной астмы характеризуется появлением легких, средней тяжести или тяжелых приступов удушья. Приступ может начинаться предвестником (обильным выделением водянистого секрета из носа, чиханьем, приступообразным кашлем и т. п.). Приступ астмы характеризуется коротким вдохом и удлинен-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

ным выдохом, сопровождающимся слышимыми на расстоянии хрипами. Грудная клетка находится в положении максимального вдоха. В дыхании принимают участие мышцы плечевого пояса, спины, брюшной стенки. В легких выслушивается множество сухих хрипов. Приступ, как правило, заканчивается отделением вязкой мокроты. Тяжелые затяжные приступы могут перейти в астматическое состояние — один из наиболее грозных вариантов течения болезни.

Во время астматического состояния бронхи не реагируют на бронхорасширяющие препараты. Астматический статус может возникнуть при передозировке симпатомиметических препаратов, при инфекции дыхательных путей, неблагоприятных метеорологических факторах, вследствие быстрой отмены кортикостероидов.

Вначале перестает отходить мокрота, появляется боль в мышцах плечевого пояса, грудной клетке и в области брюшного пресса. Усиленное дыхание способствует потере влаги с выдыхаемым воздухом, что приводит к увеличению вязкости мокроты и закупорке просвета бронхов вязким секретом. Затем состояние больных ухудшается, появляются выраженные хрипы, слышимые на расстоянии, грудная клетка раздувается. Учащается пульс и повышается артериальное давление. В последней стадии нарастают одышка и цианоз, резкое возбуждение сменяется потерей сознания, возможны судороги, артериальное давление снижается.

Болезнь течет часто циклически: фаза обострения сменяется фазой ремиссии. Бронхиальная астма может осложниться эмфиземой легких, нередко присоединяется инфекционный бронхит, при длительном и тяжелом течении болезни развивается сердечная недостаточность. После консультации и получения разрешения у лечащего врача, если вы не принимаете гормональных препаратов и у вас нет аллергии на растения, золотой ус может помочь справиться с этим недугом.

Он может использоваться в виде различных средств — настоек, бальзамов, мазей.

Благодаря уникальным свойствам золотого уса снижается вязкость мокроты, уменьшается секреция и отек слизистой оболочки бронхов, что улучшает состояние легочной артерии. Все это может привести к полному излечению от астмы.

## ЗОЛОТОЙ УС

Вот некоторые из рецептов, применяемых при бронхиальной астме вне периода обострения, содержащих золотой ус.

Возьмите примерно 40 суставчиков лианоподобных отростков золотого уса, тщательно измельчив с помощью острого ножа, сложите в стеклянную емкость. Залейте 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л водки и поставьте на 9 дней в темное место. Готовая водочная настойка должна иметь темный сиреневый цвет.

В течение этих 9 дней нужно провести несколько подготовительных этапов, для того чтобы дальнейшее лечение прошло еще более успешно. Несколько листьев золотого уса положите в темное прохладное место. Эти листья нужно жевать в течение 9 дней, по 1 или 2 ежедневно.

Когда настойка будет готова, начинайте основной курс лечения. Он заключается в том, чтобы принимать по 1 дес. л. приготовленного состава примерно за 40 мин до еды 3 раза в день. Запрещается запивать и заедать настойку.

При проведении лечения с использованием данного состава нужно приготовиться к тому, что в самый начальный период у больного может наблюдаться усиление недуга. Ни в коем случае не прекращайте лечение, продолжайте принимать лекарство, и неприятные симптомы через некоторое время исчезнут. В конечный период лечения вы почувствуете небывалый прилив сил и бодрости, улучшится настроение, организм укрепится, сон станет крепче, а также проснется хороший аппетит.

Отвар из семян аниса 15—20 г на 1 л воды пить со свежим соком золотого уса — 5 ч. л., при грудных болезнях ежедневно по 30—50 мл (винная рюмка) как средство, разжижающее мокроту и отхаркивающее, и при астматических приступах.

Чай из багульника и золотого уса — по 25 г на 1 л кипятка, настоять, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 5—6 раз в день. Причем считается, что такой чай дает не только временное облегчение при мучительном кашле и одышке, но и излечивает при длительном (2 недели) пользовании им.

Считается, что для такого противоастматического чая хорошо добавить при заварке еще 15 г мелко порезанных листьев крапивы малой. Этот чай выпивают за целый день, а вечером снова заготавливают порцию на следующий день.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Золотой ус — 100 г; эфедра (травя) — 40 г; ромашка аптечная — 200 г; березовые почки — 60 г; багульник (травя) — 200 г. Все измельчить, хорошо смешать, 2 ст. л. смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав на 5—6 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды в теплом виде.

В народе употребляют спиртовую настойку корней золотого уса и бедренца при грудных болезнях, особенно при кашле. Средство это хорошо проверено и очень эффективно. Применяют по 20 капель этой настойки на чайной ложке воды.

Отвар из 30 г корней золотого уса и бедренца на 1 л воды пить при хронических заболеваниях горла и при астме.

Почки сосновые — 1 часть; листья подорожника — 1 часть; листья мать-и-мачехи — 1 часть; золотой ус — 2 части. 4 ч. л. смеси на стакан холодной воды. Настоять 2 ч. Затем кипятить 5 мин, настоять 15 мин, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема.

Золотой ус — 50 г; чабрец (богородская травя) — 10 г; листья мать-и-мачехи — 10 г; фиалка трехцветная, травя — 10 г; девясил, корни — 10 г; анис, плоды — 10 г. 6 ст. л. смеси кипятить 10 мин в одном литре воды. Укутать на 1 ч. Когда отвар остынет, его следует процедить. Добавить 4 ч. л. сока золотого уса.

Почки сосновые — 1 часть, листья подорожника — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть. 4 ч. л. смеси настоять 2 ч в стакане холодной воды. Кипятить 5 мин, процедить, добавить 7 ч. л. сока золотого уса. В течение дня за 3 приема нужно выпить 1 стакан.

Золотой ус, листья — 2 части; багульник болотный, лист — 3 части; крапива двудомная, лист — 2 части; солодка голая, корень — 2 части. 70 г смеси залить 1 литром кипятка, настаивать ночь в теплом месте (можно в термосе), утром выдержать 25 мин на водяной бане при слабом кипении воды, процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 5—6 раз в день до улучшения дыхания (1—2 дня), переходя затем на прием столовыми ложками.

## ЗОЛОТОЙ УС

Для улучшения бронхиальной проходимости: золотой ус, листья — 2 части; солодка, корень — 1 часть; фиалка, корень — 1 часть; тимьян, трава — 4 части. Готовить по общим правилам приготовления настоя. Принимать стакан настоя за день в 4 приема.

Золотой ус, листья — 2 части; мята перечная, трава — 1 часть; солодка голая, корень — 1 часть; тмин обыкновенный, плоды — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; череда трехраздельная, трава — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 300 г холодной кипяченой воды, выдержать 30 мин на кипящей водяной бане, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 50—100 г 4 раза в день.

Золотой ус, листья — 1 часть; анис, плоды — 1 часть; фенхель, плоды — 1 часть; тимьян, трава — 1 часть; солодка, корень — 1 часть; сосна, почки — 1 часть. Готовить по общим правилам приготовления настоя. Принимать стакан настоя за день в 4 приема.

Золотой ус — 1 часть; солодка, корень — 1 часть; череда, трава — 1 часть; хвощ полевой — 1 часть; шиповник, плоды — 1 часть; бессмертник, цветы — 1 часть; девясил, корень — 1 часть; ольха, шишки — 1 часть; одуванчик и лопух, корни — по 1 части. 5 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настоять в течение 45 мин, принимать по 50 мл 3—4 раза в день до еды. Сбор может быть рекомендован при неаллергических формах бронхиальной астмы.

Золотой ус, листья — 10 г; клевер луговой, цветки — 20 г; вероника длиннолистная, трава — 20 г; багульник болотный, трава — 10 г; череда трехраздельная, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; дягиль лекарственный, корни — 15 г; татарник колючий, трава — 15 г; вербена лекарственная, листья — 15 г; анис обыкновенный, плоды — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Золотой ус, листья — 10 г; просвирник лесной, цветки — 10 г; багульник болотный, трава — 10 г; фиалка трехцветная, трава — 10 г; синеголовник плосколистный, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить 400 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; вереск обыкновенный, трава — 15 г; иссоп лекарственный, трава — 15 г; татарник колючий, трава — 15 г; душица обыкновенная, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; дягиль лекарственный, корни — 10 г; солодка голая, корни — 10 г; бедренец, корневища — 10 г; тимьян ползучий, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 15 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Котовник кошачий, трава — 30 г; манжетка обыкновенная, листья — 30 г; укроп душистый, плоды — 15 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Коровяк, цветки — 20 г; анис обыкновенный, плоды — 20 г; алтей лекарственный, корни — 10 г; девясил высокий, корневища — 10 г; душица обыкновенная, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 1—2 мин, настоять в течение часа и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; подорожник большой, листья — 15 г; береза, почки — 15 г; тимьян ползучий, трава — 15 г; череда трехраздельная, трава — 15 г; багульник болотный, трава — 15 г. 20 г сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; фенхель обыкновенный, плоды — 20 г; анис обыкновенный, плоды — 20 г; солодка голая, корни — 20 г; сосна обыкновенная, почки — 20 г; тимьян пол-

## ЗОЛОТОЙ УС

зучий, трава — 20 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и довести количество настоя до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; фиалка трехцветная, трава — 15 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 15 г; тимьян ползучий, трава — 15 г; девясил высокий, корневища — 15 г; анис обыкновенный, плоды — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Солодка голая, корни — 30 г; сосна обыкновенная, почки — 30 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 30 г; укроп душистый, плоды — 15 г; алтей лекарственный, корни — 15 г; багульник болотный, трава — 15 г; череда трехраздельная, трава — 15 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; алтей лекарственный, корни — 15 г; фенхель обыкновенный, плоды — 15 г; фиалка трехцветная, трава — 15 г; солодка голая, корни — 15 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 15 г; анис обыкновенный, плоды — 15 г; багульник болотный, трава — 15 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; фиалка трехцветная, трава — 10 г; подорожник большой, листья — 10 г; багульник болотный, трава — 10 г; девясил высокий, корни — 10 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 10 г; солодка голая, корни — 10 г; календула, цветки — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; анис обыкновенный, плоды — 10 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Владимир Огарков рекомендует для комплексного применения вместе с отваром золотого уса аппликацию из глины. Через день следует накладывать на грудь глиняную лепешку диаметром 30 см и толщиной 1 см. Сверху ее необходимо прикрывать вощеной бумагой, кроме того, следует укрываться одеялом. Использовать лепешку повторно не рекомендуется.

Многие люди, страдающие бронхиальной астмой, используют обычный лист золотого уса. Листок следует пожевать, если вас одолел сильный кашель. В случае приступов удушья можно принимать 2 ст. л. спиртовой настойки. Однако нельзя заниматься самолечением, особенно в период приступов. Сначала необходимо посоветоваться с врачом, выяснить, нет ли у вас аллергии на каллизию.

#### **Бронхит острый**

Острый бронхит — это диффузное острое воспаление бронхов. Относится к одним из самых распространенных заболеваний органов дыхания.

Причиной заболевания чаще являются вирусы (вирусы гриппа, парагриппозные, аденовирусы, респираторно-синцитиальные, коревые, коклюшные и др.), бактерии (стафилококки, стрептококки, пневмококки и др.); физические и химические факторы (сухой, холодный, горячий воздух, окислы азота, сернистый газ и др.). Предрасполагают к заболеванию охлаждение, курение табака, употребление алкоголя, хроническая очаговая инфекция в области носоглотки, нарушение носового дыхания, деформация грудной клетки.

Повреждающий агент проникает в трахею и бронхи с вдыхаемым воздухом, с током крови или по лимфатическим путям. Острое воспаление бронхиального дерева может сопровождаться нарушением бронхиальной проходимости отечно-воспалительного или спастического характера. При этом появляются гиперемия и набухание слизистой оболочки; на стенках бронхов в их просвете слизистый, слизисто-гнойный или гнойный секрет; дегенеративные изменения реснитчатого эпителия. При тяжелых формах воспалительный процесс захватывает не только слизистую оболочку, но и глубокие ткани стенки бронхов.

Симптомы заболевания. Бронхит инфекционной этиологии нередко начинается на фоне острого ринита, ларингита.

## ЗОЛОТОЙ УС

При легком течении заболевания возникают саднение за грудной, сухой, реже влажный кашель, чувство разбитости, слабость. Данных, говорящих в пользу острого бронхита, в это время мало, над легкими могут определяться жесткое дыхание, сухие хрипы. Температура тела слегка повышена или нормальная. Состав периферической крови не меняется. Такое течение наблюдается чаще при поражении трахеи и крупных бронхов. При среднетяжелом течении значительно выражены общее недомогание, слабость, характерны сильный сухой кашель с затруднением дыхания и одышкой, боль в нижних отделах грудной клетки и брюшной стенки, связанная с перенапряжением мышц при кашле. Кашель постепенно становится влажным, мокрота приобретает слизисто-гнойный или гнойный характер. Над поверхностью легких выслушиваются жесткое дыхание, сухие и влажные хрипы. Температура тела остается в течение нескольких дней повышенной. Выраженных изменений состава периферической крови нет. Тяжелое течение болезни наблюдается, как правило, при преимущественном поражении самых мелких бронхов. Острые симптомы болезни стихают к 7-му дню и при благоприятном исходе полностью исчезают к 14—15-му дню.

Острый бронхит с нарушением бронхиальной проходимости имеет тенденцию к затяжному течению и переходу в хроническую форму. Тяжело протекают острые бронхиты токсико-химической природы. Болезнь начинается с мучительного кашля с выделением слизистой или кровянистой мокроты, быстро присоединяется бронхоспазм, выслушиваются сухие свистящие хрипы и прогрессирует одышка (вплоть до удушья), нарастают дыхательная недостаточность и гипоксия.

При остром бронхите довольно хорошо помогают средства, в приготовлении которых используется золотой ус.

Столовую ложку меда смешать со столовой ложкой сливочного масла, стаканом молока и 2 ч. л. сока золотого уса. После того как смесь настоится в течение нескольких часов, ее можно использовать для приема внутрь. Применять следует 2 раза в день до полного выздоровления.

Чтобы облегчить течение бронхита, в теплое молоко нужно добавить столовую ложку сока золотого уса. Это средство разжижает мокроту и способствует ее быстрому отхождению.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Если вы страдаете бронхиальными заболеваниями, приготовьте компресс с использованием сока золотого уса. Половину стакана горчицы надо залить литром горячей воды, добавить 2 ч. л. меда и половину стакана сока золотого уса. Все перемешать и смочить полученным средством махровое полотенце, затем слегка отжать его и положить на грудь. Сверху полотенце прикройте пленкой, шерстяным платком. Через полчаса компресс снимите, слегка оботрите кожу и некоторое время оставайтесь укрытым. Применяется только при нормальной температуре тела.

Бронхит лечится также настоем золотого уса с добавлением меда. Возьмите 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. душицы обыкновенной, 1 ст. л. плодов малины, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. земляники садовой. Все ингредиенты измельчите, перемешайте, 4 ст. л. залейте двумя стаканами кипятка и дайте настояться в течение нескольких часов. Принимать лекарство следует в теплом виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день до полного излечения.

Если болезнь сопровождается кашлем и потерей голоса, поможет следующий рецепт. Измельчите и смешайте в одинаковой пропорции сухие листья и плоды земляники, столовую ложку полученной смеси залейте стаканом холодной воды и доведите до кипения. В отвар добавьте несколько капель сока золотого уса. Лекарство следует принимать по 1 стакану 3—4 раза в день.

Срежьте листья золотого уса в количестве не менее 6, выдержите примерно 2 недели в темном месте при низкой температуре, например в холодильнике, завернув их в плотную ткань. Затем промойте, измельчите и залейте кипяченой водой в соотношении 1:3. Дайте настояться, затем процедите жидкость и добавьте в нее  $\frac{1}{2}$  килограмма измельченных орехов и 300 г меда. Полученную смесь принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

При заболеваниях бронхов помогает смесь, приготовленная по следующему рецепту. Возьмите  $\frac{1}{2}$  кг меда, 250 г молотого черного кофе и 5 больших листьев золотого уса. Листья измельчите, выжмите сок, смешайте с остальными ингредиентами. В течение 20 дней следует принимать смесь перед едой три раза в день примерно по столовой ложке.

## ЗОЛОТОЙ УС

Другой рецепт, способный помочь при болезнях бронхов, готовится также просто. Возьмите стакан меда, смешайте со столовой ложкой сливочного масла, добавьте 2 ст. л. натертого хрена, столько же кашицы из чеснока и 2 ст. л. сока золотого уса. Все перемешайте и принимайте по столовой ложке за час до еды. Курс лечения — 2 месяца.

В виде отвара при бронхитах используют следующую смесь: копытня — 2 г, будры — 3 г и репейника — 2 г. 2 ст. л. этой смеси кипятить в полулитре воды 10 мин и затем парить 20 мин. Процедите и добавьте сок золотого уса — 3 ч. л.; пить глотками не больше двух чашек в день.

При сильных бронхитах больным дают чай из листьев золотого уса и мать-и-мачехи по 5 г, цветов черной бузины — 5 г и спорыша — 5 г.

При бронхитах и других заболеваниях дыхательных путей пейте отвар из следующих лекарственных растений, взятых в равных по объему частях: листьев и цветов мать-и-мачехи, раздробленных сухих корней окопника, липового цвета, цветов бузины черной, корневищ золотого уса и пырея, цветков коровяка — 1 ст. л. с верхом смеси на 1 стакан кипятка.

Для удаления густой мокроты из бронхов и для смягчения сухого кашля пейте чай из отвара молодых листьев золотого уса и цветков гречихи (по 40 г на 1 л воды).

Порошком из корня золотого уса с корневищем гравилата, принимая по 1 г 3—4 раза в день, лечатся в народе от кашля с обильной мокротой, утверждая, что это средство быстрее изгоняет мокроту, чем другие. Считают более полезным давать больному порошок с медом.

Отвар золотого уса — 20 г и первоцвета лекарственного, иногда отвар 30—40 г корней на 1 л воды, принимать как отхаркивающее средство по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день при сухом кашле и бронхитах.

Мать-и-мачеха, листья — 5 г; черная бузина, цветы — 5 г; спорыш, трава — 5 г. Эту смесь заварить 1 стаканом кипятка.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Пить 3 раза в день.

Мать-и-мачеха, листья — 2 части; душица, трава — 1 часть; ромашка аптечная — 2 части. 2 ст. л. измельченной смеси на 500 г крутого кипятка. Настоять, укутав, 5—6 ч, процедить, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Золотой ус, листья — 2 части; багульник болотный, лист — 3 части; крапива двудомная, лист — 2 части; солодка голая, корень — 2 части. 70 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать ночь в теплом месте (можно в термосе), утром выдержать 25 мин на водяной бане при слабом кипении воды, процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 5—6 раз в день до улучшения дыхания (1—2 дня), переходя затем на прием столовыми ложками.

Для улучшения бронхиальной проходимости: золотой ус, листья — 2 части; солодка, корень — 1 часть; фиалка, корень — 1 часть; тимьян, трава — 4 части. Готовить по общим правилам приготовления настоя. Принимать стакан настоя за день в 4 приема.

Золотой ус, листья — 2 части; мята перечная, трава — 1 часть; солодка голая, корень — 1 часть; тмин обыкновенный, плоды — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; череда трехраздельная, трава — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 300 г холодной кипяченой воды, выдержать 30 мин на кипящей водяной бане, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 50—100 г 4 раза в день.

Золотой ус, листья — 1 часть; анис, плоды — 1 часть; фенхель, плоды — 1 часть; тимьян, трава — 1 часть; солодка, корень — 1 часть; сосна, почки — 1 часть. Готовить по общим правилам приготовления настоя. Принимать стакан настоя за день в 4 приема.

#### **Бронхит хронический**

Хронический бронхит — это прогрессирующее воспаление бронхов, проявляющееся кашлем. О хроническом характере процесса принято говорить, если кашель продолжается

## ЗОЛОТОЙ УС

не менее 3 месяцев в год в течение 2 лет подряд. Хронический бронхит — самая распространенная форма хронических неспецифических заболеваний легких, имеющая тенденцию к учащению.

Заболевание связано с длительным раздражением бронхов различными вредными факторами (курением, вдыханием воздуха, загрязненного пылью, дымом, окисью углерода, сернистым ангидридом, окислами азота и другими химическими соединениями) и повторяющейся респираторной инфекцией (главная роль принадлежит респираторным вирусам, палочке Пфейффера, пневмококкам), реже возникает при муковисцидозе,  $\alpha$ -антитрипсиновой недостаточности. Предрасполагающими факторами являются хронические воспалительные и нагноительные процессы в легких, хронические очаги инфекции в верхних дыхательных путях, снижение иммунитета, наследственные факторы. К основным механизмам развития хронического бронхита относятся гипертрофия и гиперфункция бронхиальных желез с усилением секреции слизи, что повышает вязкость мокроты. В этих условиях реснитчатый эпителий не обеспечивает опорожнения бронхиального дерева, дренирование бронхов происходит лишь при кашле. Нарушение дренажной функции бронхов способствует возникновению инфекции, активность и рецидивы которой в значительной степени зависят от местного иммунитета бронхов.

При тяжелом течении отечный эпителий и вязкая мокрота перекрывают просвет бронхов. Появляются участки легкого, до которых не доходит кислород, вследствие чего начинается кислородное голодание.

Симптомы. Начало хронического бронхита обычно постепенное. Первым симптомом является кашель по утрам с отделением слизистой мокроты. Постепенно кашель начинает возникать и ночью, и днем, усиливаясь в холодную погоду, с годами становится постоянным. Количество мокроты увеличивается, она становится слизисто-гнойной или гнойной. Появляется и прогрессирует одышка. В период обострения хронического бронхита может развиваться спазм. Типичны частые обострения, особенно в периоды холодной сырой погоды: усиливаются кашель и одышка, увеличивается количество мокроты, появляются недомогание, потливость по ночам, быстрая утомляемость. Температура тела нормальная или слегка повы-



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

шена, могут определяться сухие хрипы над всей поверхностью легких. Течение хронического бронхита часто осложняется развитием эмфиземы легких.

Полного выздоровления хронического бронхита добиться весьма сложно, однако при его лечении могут быть использованы препараты золотого уса.

Взять  $\frac{1}{2}$  кг меда, 250 г молотого черного кофе и 5 больших листьев золотого уса. Листья измельчить, выжать сок, смешать с остальными ингредиентами. В течение 20 дней следует принимать смесь перед едой три раза в день, примерно по столовой ложке.

При болезнях бронхов способен помочь следующий рецепт. Взять стакан меда, смешать со столовой ложкой сливочного масла, добавить 2 ст. л. натертого хрена, столько же кашицы из чеснока и 2 ст. л. сока золотого уса. Все перемешать и принимать по столовой ложке за час до еды. Курс лечения — 2 месяца.

При хроническом бронхите помогает следующее лекарство. Растопить на медленном огне 100 г липового меда, такие же количества несоленого сливочного масла и свиного нутряного сала. Не доводя до кипения, снять кастрюлю с содержимым с огня, добавить несколько листьев золотого уса, измельченных в кашицу, и 2 ст. л. порошка какао. Хорошо перемешать и настоять смесь в течение суток в темном прохладном месте. Применять это средство по столовой ложке, растворяя его в стакане горячего молока, утром и вечером перед едой. Курс лечения — около месяца. Хранить средство следует в холодильнике в герметично закрытой посуде.

Чтобы облегчить течение бронхита, можно приготовить такое средство: в теплое молоко добавить столовую ложку сока золотого уса. Это средство разжижает мокроту и способствует ее быстрому устранению из организма.

Листьев и цветков мать-и-мачехи, раздробленных сухих корней окопника, липового цвета, цветков бузины черной, корневищ золотого уса и пырея, цветков коровяка — в равных по объему частях. 1 ст. л. с верхом смеси на 1 стакан кипятка.

## ЗОЛОТОЙ УС

Багульник, трава — 4 части; березовые почки — 1 часть; душица, трава — 2 части; крапива двудомная, листья — 1 часть. Все измельчить, хорошо смешать. 2 ст. л. смеси на 500 г крутого кипятка. Кипятить 10 мин. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды. Применяется при хронических бронхитах.

Смесь, успокаивающая (временно) кашель: лепестков дикого мака — 10 г, корня бедренца — 5 г залить 2 стаканами кипятка, в течение ночи парить, добавить сок золотого уса — 4 ч. л. С утра и в течение дня пить по большому глотку ежечасно.

1 стакан очищенных кедровых орехов (не жарить их и не мыть) завернуть в полотенце, хорошенько растереть и положить в стеклянную банку. Добавить стакан сахара, стакан водки и 1 ст. л. сока золотого уса. Банку нужно плотно закрыть крышкой. Первые 3 дня периодически взбалтывать, чтобы сахар не оседал. Средство следует выдержать 10 дней — до полного растворения сахара. Принимать несколько раз в день по чайной ложке. После приема примерно 10 мин не пить и не есть.

Это средство помогает вылечить хронический бронхит с астматическим синдромом.

Эфедра, трава — 40 г; ромашка аптечная — 200 г; березовые почки — 60 г; багульник, трава — 200 г. Все измельчить и хорошо смешать. 2 ст. л. смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав, 5 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при астматических бронхитах.

При обострении хронического бронхита можно рекомендовать следующую смесь растений. Листьев мать-и-мачехи, цветков ромашки по 2 части, листьев золотого уса, листьев березы, травы багульника, душицы по 1 части. 10 г смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, настоять 30 мин, отжать. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день во время еды.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Корней алтея — 4 части, корней солодки, листьев мать-и-мачехи — по 2 части, листьев золотого уса, плодов фенхеля, цветков коровяка — по 1 части. 3 г смеси (1 ч. л.) залить стаканом холодной воды, настоять 2 ч, кипятить 5 мин, отжать. Принимать в течение дня глотками.

Травы донника и чабреца, плодов фенхеля, листьев мяты — по 1 части, листьев золотого уса, листьев подорожника, корней алтея — по 2 части, травы медуницы, листьев мать-и-мачехи по — 4 части. 3 г смеси (1 ч. л.) залить стаканом холодной воды, настоять 2 ч, кипятить 5 мин, отжать. Принимать в течение дня глотками.

При затяжном хроническом бронхите можно рекомендовать следующие сборы. Корней девясила, цветков календулы — по 3 части, листьев подорожника, травы чабреца, листьев мать-и-мачехи — по 5 частей. 5 г смеси залить стаканом воды, кипятить 15 мин, отжать, добавить сок золотого уса — 1 ч. л. Принимать по 50 мл через 3—4 ч.

Корневище золотого уса, травы багульника, шишек ольхи, травы душицы — по 1 части, травы зверобоя, травы шалфея — по 2 части, плодов рябины — 3 части. 5 г смеси залить стаканом воды, кипятить 15 мин, отжать. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Золотой ус, листья — 1 часть; подорожник большой, листья — 1 часть; береза повислая, почки — 1 часть; багульник болотный, трава — 1 часть; лимонник китайский, плоды — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, прогреть на водяной бане при слабом кипении воды с плотно закрытой крышкой 15 мин, настаивать 45 мин. Пить по 1 ст. л. настоя каждые 3 ч в течение 1—2 дней до начала откашливания, затем в течение 2—3 недель по 1—2 ст. л. 4 раза в день.

При хронических бронхитах фитотерапию проводят длительно — в течение 6—7 месяцев. Важное значение имеет сочетание фитотерапии с закаливающими процедурами и санаторно-курортным лечением. Обязательно проводят противорецидивное лечение в течение 5—6 недель, а в случае повторных обострений фитотерапию продолжают до 3—4 месяцев.

## ЗОЛОТОЙ УС

### **Бронхоэктазия. Бронхоэктатическая болезнь**

Бронхоэктазия характеризуется образованием бронхоэктазов (расширений) преимущественно в мелких и средних бронхах. В них периодически обостряется хроническое гнойное воспаление.

Бронхоэктазы — это регионарная деформация и расширение бронхов, превышающее просвет неизмененного бронха в 2 и более раз.

Бронхоэктатическая болезнь — это самостоятельная форма хронических неспецифических заболеваний легких, которая в большинстве случаев возникает в детском и юношеском возрасте, характеризуется образованием инфицированных бронхоэктазов.

Наиболее частые причины бронхоэктазии — хронический гнойный бронхит, абсцессы легких, туберкулезное и сифилитическое поражение легких, рак легких, инородные тела в бронхах, плевриты и т. д.

Клиническая картина бронхоэктазий представлена главным образом продуктивным кашлем, кровохарканьем, повышением температуры тела, потливостью, слабостью, отсутствием аппетита, анемией, истощением и иммунной недостаточностью (сопровождающейся частыми пневмониями, хроническими инфекциями верхних дыхательных путей).

При бронхоэктазии применяется следующий рецепт. Почки сосновые — 1 часть; листья подорожника — 1 часть; листья мать-и-мачехи — 1 часть; золотой ус — 2 части. 4 ч. л. смеси на стакан холодной воды. Настоять 2 ч. Затем кипятить 5 мин, настоять в течение 15 мин, процедить. Выпить эту дозу в течение дня в 3 приема.

Для приготовления следующего средства помимо золотого уса понадобится головка чеснока и 2 ст. л. меда. Желательно брать незасахарившийся мед, в этом случае его можно слегка подогреть до текучего состояния. Чеснок и 2 листа золотого уса измельчить и смешать с двумя столовыми ложками меда, поставить в теплое место на несколько часов. Затем тщательно размешать и принимать приготовленную смесь на ночь по 1 ст. л., запивая небольшим количеством воды.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

При плохом отхождении мокроты хорошим средством считается следующая смесь растений, взятых поровну: листья будры, копытня и травы репешка. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка и парить целую ночь. Днем добавить сок золотого уса — 4 ч. л. и выпить в 5 приемов.

Отхаркивающая смесь при всех видах болезней легких: листьев подбела — 40 г, цветков коровяка — 40 г, цветков дикого мака — 30 г, бузины черной — 20 г, липы — 20 г, примулы — 20 г, легочницы — 40 г, травы зверобоя — 40 г, цветков гречихи посевной — 30 г, цветков мальвы — 40 г, побегов паслена сладко-горького — 30 г. 4 ч. л. смеси залить 1 л кипятка. Настаивать целую ночь, а днем добавить 5 ч. л. сока золотого уса и пить глотками. В народе рекомендуется при этом постельный режим.

Отвар из корневищ золотого уса, пырея, липового цвета, цветков бузины, листьев подбела и цветков коровяка. Все компоненты в смеси берутся в равных частях. Принимать ежедневно по 3 раза (по 1 ст. л. смеси на стакан кипятка).

Золотой ус, листья — 15 г; багульник болотный, трава — 15 г; душица обыкновенная, трава — 15 г; подорожник большой, листья — 15 г; эвкалипт, листья — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; девясил высокий, корни — 10 г; анис обыкновенный, плоды — 10 г; фиалка трехцветная, трава — 10 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 10 г; тимьян ползучий, трава — 10 г. 4 ч. л. сбора залить стаканом воды комнатной температуры, настоять 2 ч, кипятить 5 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Алтей лекарственный, корни — 20 г; солодка голая, корни — 20 г; шалфей лекарственный, листья — 10 г; сосна обыкновенная, почки — 10 г; тмин обыкновенный, плоды — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Анис обыкновенный, плоды — 20 г; шиповник, плоды — 20 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 10 г; ива белая, кора — 10 г; бузина черная, цветки — 10 г. 4 ч. л. сбора залить стаканом воды комнатной температуры, настаивать 2 ч, кипятить 5 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; береза, почки — 15 г; анис обыкновенный, плоды — 15 г; багульник болотный, трава — 15 г; сосна обыкновенная, почки — 15 г; душица обыкновенная, трава — 15 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; медуница, трава — 10 г; иссоп лекарственный, трава — 10 г; клевер луговой, цветки — 10 г; анис обыкновенный, плоды — 10 г; тимьян ползучий, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; сосна обыкновенная, почки — 10 г; эвкалипт, листья — 10 г; фиалка трехцветная, трава — 10 г; девясил высокий, корни — 10 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; синюха голубая, корневища — 15 г; дягиль лекарственный, корни — 15 г; котовник кошачий, трава — 15 г; багульник болотный, трава — 15 г; любисток лекарственный, корни — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 15 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; солодка голая, корни — 20 г; душица обыкновенная, трава — 20 г; береза, почки — 20 г; подорожник большой, листья — 20 г; шалфей лекарственный, листья — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настаивать 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Девясил высокий, корни — 30 г; хвощ полевой, трава — 30 г; горец птичий, трава — 30 г; душица обыкновенная, трава — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; лапчатка прямостоячая, корневища — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 15—20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; девясил высокий, корни — 10 г; анис обыкновенный, плоды — 10 г; сосна обыкновенная, почки — 10 г; календула, цветки — 10 г; шалфей лекарственный, листья — 10 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; эвкалипт, листья — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; подорожник большой, листья — 10 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

### Плеврит

Плеврит — воспаление плевры с образованием плотного налета на ее поверхности или с появлением жидкости в ее полости. Является осложнением многих болезней, но в определенный период может маскировать основное заболевание.

Причиной возникновения плевритов могут послужить инфекционные факторы, обусловленные воздействием возбудителей специфических (микобактерий туберкулеза) и неспецифических (пневмококков, стафилококков, кишечной палочки, вирусов, грибов и др.) инфекций; возбудители проникают в плевру контактным путем, а также с кровью и лимфой при нарушении полости плевры. Частой причиной развития плеврита являются системные болезни соединительной ткани (ревматизм, системная красная волчанка и др.); новообразования; тромбоэмболия и тромбоз легочных артерий.

Плевриты могут быть с накоплением жидкости (экссудативные) в полости плевры и без ее накопления (сухие). Жидкость, накапливающаяся в полости плевры, может быть прозрачной, содержать кровь или гной. По характеру жидкости можно уточ-

## ЗОЛОТОЙ УС

нить причину развития плеврита и выбрать соответствующую терапию.

Основной симптом плеврита — боль в боку, усиливающаяся при вдохе, кашле. Болевые ощущения уменьшаются в положении на пораженном боку. Дыхательная подвижность большой половины грудной клетки заметно ограничивается; врач может выслушать шум трения плевры. Температура тела чаще слегка повышенная, могут появляться озноб, ночной пот, слабость. При экссудативном плеврите часто возникает сухой мучительный кашель рефлекторной природы. По мере накопления жидкости боль в боку исчезает, появляются ощущения тяжести, нарастает одышка, несколько выбухает пораженная сторона, сглаживаются межреберные промежутки. Если жидкость скапливается в нижних отделах, беспокоит боль в грудной клетке, подреберье, в области нижних ребер, икота, боль в животе, метеоризм, напряжение брюшных мышц, боль при глотании. При глубоком вдохе усиливается боль в нижней части грудной клетки. Если жидкости скапливается много, происходит смещение соседних органов в здоровую сторону. Уменьшается глубина дыхания, оно учащается. Возникают нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, развивается тахикардия, АД снижается.

Для экссудативных плевритов, особенно инфекционной природы, характерны высокая температура тела с самого начала, выраженные симптомы интоксикации, изменения в крови.

Для лечения плевритов можно воспользоваться следующими рецептами.

Мать-и-мачеха, листья — 5 г; черная бузина, цветки — 5 г; спорыш, трава — 5 г. Эту смесь заварить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Пить 3 раза в день.

При плевритах больным дают чай из листьев золотого уса и мать-и-мачехи по 5 г, цветков черной бузины — 5 г и спорыша — 5 г.

Золотой ус, листья — 1 часть; хвощ полевой, трава — 1 часть. 2 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка и пить в течение дня через каждые 2 ч.



### Пневмония

Пневмония, или воспаление легких, — группа заболеваний, которая характеризуется воспалением ткани легких. Этот диагноз означает, что воспалительный процесс на каком-то участке поразил тончайшие, нежнейшие легочные пузырьки-альвеолы, затруднил их работу, состоящую в насыщении крови кислородом и освобождении ее от углекислого газа. Актуальность проблемы пневмоний заключается в сохраняющемся высоком проценте заболеваемости. По-прежнему остается высокой больничная летальность.

Воспаление легких — неоднородное заболевание, в возникновении которого играют роль различные бактерии: пневмо-, стафило- и стрептококки, клебсиелла, палочка Пфейффера, иногда кишечная палочка, протей, гемофильная и синегнойная палочки, возбудитель Ку-лихорадки — риккетсия Бернета, легионелла, палочка чумы, некоторые вирусы, микоплазмы, грибы. В возникновении недуга важную роль может играть одновременное заражение человека вирусами и бактериями. Воздействие на легкие химических веществ (бензин и др.), термических факторов (охлаждение или ожог), радиоактивного излучения обычно сочетается с инфекционными. Пневмонии могут быть следствием аллергических реакций в легких или проявлением системного заболевания (при заболеваниях соединительной ткани).

Симптомы и течение пневмоний зависят от вызвавшей причины, характера течения, а также осложнений. Однако можно выделить наиболее общие для данной патологии симптомы. С самого начала заболевания возникает тяжелая интоксикация организма, появляются общая слабость, недомогание, озноб, повышение температуры тела, головные и мышечные боли, повышенная потливость, одышка при обычных физических нагрузках, сердцебиение, изменения в анализах крови. Больные начинают кашлять, выделяется мокрота со слизью или гноем. В области поражения могут выслушиваться хрипы. При дыхании и кашле возникают боли в грудной клетке, могут быть боли в брюшной полости, имитирующие при крупозной пневмонии картину острого живота.

## ЗОЛОТОЙ УС

При пневмонии хорошим средством, кроме основной лекарственной терапии, считается отвар из следующей смеси: 2 ст. л. почек тополя, столько же листьев будры и 1 ст. л. цветков бузины черной; запаривать на ночь 3 стаканами кипятка, а днем добавить сок золотого уса — 4 ч. л. и выпить в 5 приемов.

Хорошим отхаркивающим средством считается следующая смесь растений, взятых поровну: листья будры, копытня и травы репешка. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка и парить целую ночь. Днем добавить сок золотого уса — 4 ч. л. и выпить в 5 приемов.

Мать-и-мачеха, листья — 2 части; березовые листья — 1 часть; ромашка аптечная — 2 части; багульник, трава — 2 части; душица, трава — 1 часть. Все измельчить, хорошо смешать. 2 ст. л. смеси на 500 г крутого кипятка. Кипятить 10 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Применяется при хронических пневмониях.

При воспалении легких больным дают чай из листьев золотого уса и мать-и-мачехи по 5 г, цветков черной бузины — 5 г и спорыша — 5 г.

При пневмонии пить отвар из следующих лекарственных растений, взятых в равных по объему частях: листьев и цветков мать-и-мачехи, раздробленных сухих корней окопника, липового цвета, цветков бузины черной, корневищ золотого уса и пырея, цветков коровяка. 1 ст. л. с верхом смеси на 1 стакан кипятка.

Мать-и-мачеха, листья — 5 г; черная бузина, цветки — 5 г; спорыш, трава — 5 г. Эту смесь заварить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Пить 3 раза в день.

Корней алтея и солодки — по 2 части, листьев золотого уса и плодов фенхеля — по 1 части. 5 г смеси залить 2 стаканами теплой воды, настоять 3 ч, принимать по 50 мл через 3 ч в теплом виде.

Мать-и-мачеха, листья — 4 части; золотой ус, листья, подорожник, листья, солодка, корень — по 3 части. 5 г смеси залить

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

2 стаканами теплой воды, настоять 3 ч, принимать по 50 мл через 3 ч в теплом виде.

Подорожник, листья, зверобой, трава, липа, цветок — по 1 части. 10 г смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 6 ч. Добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды в теплом виде.

Чабрец, трава, фенхель, плод, мята, листья — по 1 части; мать-и-мачеха, листья — 4 части; золотой ус, листья, подорожник, листья, солодка, корень — по 2 части. 25 г смеси залить 1 л кипятка, настоять 6 ч, затем кипятить 10 мин, отжать. Принимать по 150 мл 3—4 раза в день до еды.

Мать-и-мачеха, листья — 1 часть; золотой ус, листья, подорожник, листья — 2 части; хвощ полевой, трава — 3 части; первоцвет, цветки — 4 части. 5 г смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настоять 1 ч, отжать. Принимать по 50 мл 4—5 раз в день до еды.

При выраженном сопутствующем бронхите и затрудненном отделении мокроты можно рекомендовать следующий рецепт. Чабрец, трава — 5 частей; фиалка трехцветная, трава, сосна, почки — по 4 части; золотой ус, листья, подорожник, листья — 3 части; сушеница, трава — 2 части. 5 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настоять 45 мин. Принимать 3—4 раза в день до еды.

#### **Повышенная (высокая) температура**

При высокой температуре можно использовать следующие рецепты.

Взять 1 стакан клюквы, отжать с помощью марли сок, чтобы получилось примерно  $\frac{1}{2}$  стакана жидкости. 2 листа золотого уса измельчить, залить чуть подогретой кипяченой водой, дать настояться в течение нескольких часов, затем следует добавить мед и клюквенный сок. Перемешать и процедить. Полученную жидкость принимать по несколько столовых ложек 3—4 раза в день до полного выздоровления.

## ЗОЛОТОЙ УС

По половине стакана шиповника, малины и смородины положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, добавить столовую ложку меда и дать настояться в течение 15 мин. Затем процедить настой и добавить 2 ст. л. сока золотого уса. Готовое средство принимать 3 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана перед едой.

Взять 4—5 ст. л. вишен, добавить измельченный лист золотого уса. Залить смесь горячей водой (5 стаканов), поставить на медленный огонь и выпаривать под крышкой в течение полчаса. Затем процедить отвар и добавить в него  $\frac{1}{2}$  стакана меда, после чего поставить охлаждаться. Принимать во время болезни по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до выздоровления.

Взять 1 кг калины; отделить от веточек, протереть через мелкое сито или пропустить через мясорубку. Отжать сок 4 листьев золотого уса размером не менее 20 см. Смешать с калиной, дать настояться в течение суток в прохладном месте, а затем отжать сок. Смешать его со стаканом меда. В выжимки тоже добавить стакан меда, положить их в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на медленный огонь. Через полчаса переложить ягоды в другую емкость, добавить горячий мед и оставить остывать. Этот продукт следует хранить в холодильнике.

Влить 1— $\frac{1}{2}$  стакана апельсинового сока и стакан крепкого чая в эмалированную кастрюлю, затем добавить сахар и мед, взятые в одинаковой пропорции, 2 семени гвоздики и щепотку корицы. Слегка подогреть смесь на медленном огне (примерно до 60°C). Выжать сок из 2 лимонов, смешать его с содержимым кастрюли, добавить измельченные листья золотого уса (1 ч. л.), снова нагреть, не доводя до кипения. Приготовленное средство принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

Влить в эмалированную посуду 1 л гранатового сока, добавить стакан крепкого чая и 2 ст. л. сахара. На медленном огне нагреть жидкость примерно до 80°C, затем влить в нее немного водки или коньяка, добавить ложку меда и кашицу из измельченных листьев золотого уса (1 ч. л.). Перемешать, процедить, как остынет. Пить напиток непременно в горячем виде по  $\frac{1}{2}$  стакана. Оставшуюся жидкость можно разогревать повторно.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

В эмалированной посуде подогреть 1— $\frac{1}{2}$  л воды, смешанной с соком целого лимона, добавить стакан крепкой заварки и довести до кипения на медленном огне, но не кипятить. В полученную жидкость добавить сок золотого уса (1 ч. л.), столовую ложку меда и немного ягодного сиропа (можно брать любые ягоды). Напиток можно пить как в горячем, так и в остуженном виде.

Промыть изюм, курагу, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать. Орехи растолочь и добавить к первым ингредиентам. Залить все подогретой водой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить мед, лимонный сок, сок, выжатый из 5 листьев золотого уса, и подержать посуду на медленном огне еще 2 мин. Приготовленный напиток употреблять в теплом виде утром натощак как укрепляющее средство или же в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

В эмалированной посуде смешать 1 стакан чая и 2 ст. л. сиропа шиповника. На медленном огне довести эту смесь до 80°C, но не кипятить. В другой посуде, также на медленном огне, приготовить следующую смесь: в воду добавить по столовой ложке сахара и меда, немного гвоздики и корицы, измельченный лимон вместе с кожурой, измельченный лист золотого уса. Прокипятить эту смесь в течение 10 мин, затем процедить и в горячем виде добавить к первой смеси. Все хорошо перемешать. Принимать напиток нужно по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день в горячем виде.

Очистить  $\frac{1}{2}$  кг яблок от кожицы, натереть их на терке или пропустить через мясорубку. Добавить к полученной массе 2 ст. л. меда, залить водой, поставить смесь на огонь и довести ее до кипения. Все перемешать, влить 3 ст. л. сока из золотого уса, снова подогреть, но до кипения не доводить. Затем добавить горячей крепкой заварки и немного яблочного уксуса. Принимать напиток в горячем виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Залить чай кипятком, оставить на 5 мин настаиваться, затем процедить, добавить мед, коньяк или ликер, подогретое до 70°C красное столовое вино и лимонный сок. Все как следует

## ЗОЛОТОЙ УС

перемешать и добавить 2 ст. л. малинового сиропа. Принимать напиток в горячем виде перед сном, затем укрыться теплым одеялом, чтобы пропотеть.

Положить в эмалированную посуду плоды рябины и приправы: гвоздику, корицу, лимонные корочки, добавить мед и залить все водой. Поставить посуду с полученной смесью на огонь, довести до кипения и кипятить примерно 3 мин. После этого процедить смесь, добавить сок, выжатый из листьев золотого уса (1 ч. л.), снова подогреть примерно до 70°C, добавить горячий чай и несколько капель водки или спирта. Принимать в горячем виде по 1/2 стакана 2 раза в день.

## Фарингит

Фарингит — это острое или хроническое воспаление слизистой оболочки глотки. Острый фарингит редко бывает изолированным, чаще сочетается с острым воспалением верхних дыхательных путей (гриппом, катаром дыхательных путей, различными инфекционными заболеваниями). Изолированное поражение слизистой оболочки глотки может наблюдаться при непосредственном воздействии на нее раздражителей, таких как длительное дыхание через рот и разговор на холоде, курение, алкоголь, очень горячая и очень холодная пища и др.

При фарингите больные ощущают саднение, першение в глотке, небольшую боль при глотании (больше выражена при проглатывании слюны, при так называемом пустом глотке, чем при проглатывании пищи).

Температура тела может быть незначительно повышенной. Общее состояние, как правило, страдает мало. Нёбные миндалины красноваты, местами на них имеются слизисто-гнойные налеты, иногда на задней стенке глотки видны выступы в виде красных зерен, язычок отечный.

У детей младшего возраста (до 2 лет) заболевание протекает более тяжело. Оно чаще сочетается с воспалением слизистой оболочки носоглотки и острым ринитом. Нарушается носовое дыхание. Острый фарингит необходимо отличать от катаральной ангины.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Золотой ус, листья — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; брусника обыкновенная, листья — 10 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, настоять 15—20 мин и процедить. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3—4 раза в день при остром фарингите.

Золотой ус, листья — 15 г; эвкалипт, листья — 15 г; шалфей лекарственный, листья — 15 г; дуб, кора — 15 г; мята перечная, листья — 15 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить в течение 10 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3—4 раза в день при остром фарингите.

Бузина черная, цветки — 20 г; душица обыкновенная, трава — 15 г; шалфей лекарственный, листья — 15 г. 10 г сбора залить 120 мл кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3—4 раза в день при хроническом фарингите.

Шалфей лекарственный, листья — 15 г; малина обыкновенная, листья — 10 г. 3 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 15 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3—4 раза в день при хроническом фарингите.

Подорожник большой, листья — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г. 20 г сбора залить 200 мл кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3—4 раза в день при хроническом фарингите.

### ***Заболевания сердечно-сосудистой системы***

#### **Артериальная гипертония**

Артериальная гипертония — это повышенное артериальное давление. О наличии у вас артериальной гипертонии можно говорить, если повышение артериального давления зарегистрировано врачом как минимум при трех контрольных измерениях артериального давления.

## ЗОЛОТОЙ УС

В разных странах существуют различные подходы к определению нормального и повышенного артериального давления, характера течения артериальной гипертонии. В нашей стране используется следующая классификация, принятая в большинстве европейских стран (рекомендации Всемирной организации здравоохранения). Согласно этой классификации повышенным считается артериальное давление выше 140 и 90 мм рт. ст. Выделяют также «пограничную» артериальную гипертонию, в том случае, если цифры находятся в пределах 140—159 и 90—94 мм рт. ст. В зависимости от уровня артериального давления выделяют артериальную гипертонию:

— «легкую» (систолическое давление в пределах 140—179 и диастолическое давление в пределах 90—104 мм рт. ст.);

— «умеренную» (когда систолическое давление выше 180 мм рт. ст., а диастолическое давление в пределах 105 и 114 мм рт. ст.);

— «тяжелую» (систолическое давление выше 200 и диастолическое выше 115 мм рт. ст.).

О наличии повышенного артериального давления могут говорить следующие симптомы: боль, тяжесть в затылке, периодическая одышка, головокружение, утомляемость, слабость, нервозность, раздражительность, частая смена настроения, нарушения сна, носовые кровотечения. Эти симптомы наблюдаются не у всех людей, у многих пациентов гипертония выявляется случайно во время обычного измерения давления.

Повышение артериального давления может быть связано с поражением какого-либо органа (сердца, сосудов, почек, надпочечников, при травмах головы). В этих случаях говорят о вторичной или симптоматической гипертонии. Если же органической причины для повышения давления нет, то говорят о гипертонической болезни, или первичной гипертонии. На долю вторичных гипертоний приходится от 5 до 10% всех случаев артериальной гипертонии.

При артериальной гипертонии может применяться такое универсальное средство, как бальзам на основе золотого уса. Для приготовления этого бальзама необходима спиртовая вы-



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

тяжка растения. Ее вы можете приобрести в аптеке или приготовить самостоятельно, измельчив несколько листьев растения, залив чистым медицинским спиртом (чтобы уровень жидкости превышал уровень кашицы золотого уса примерно в 2 раза) и оставив на 9 дней в прохладном месте. Затем налейте в стеклянную емкость 40 мл подсолнечного, обязательно нерафинированного, масла и 30 мл спиртовой вытяжки. Плотной крышкой, сильно потрясите в течение нескольких минут и сразу же выпейте одним разом. Лекарство не должно настаиваться, иначе в нем произойдут ненужные и даже вредные реакции.

Приготовленное лекарство рекомендуется принимать трижды в день. Первый этап курса длится 10 дней, затем через 5 дней следует провести второй десятидневный этап, а еще через пятидневный перерыв — третий. Перед приемом лекарства следует 2 ч ничего не есть, а после приема обязательно поесть через 20 мин. Категорически запрещается чем-либо заедать или запивать лекарство. Бальзам обязательно следует принимать через равные промежутки времени. По истечении третьей десятидневки приема нужно сделать более продолжительный перерыв в 10 дней.

После проведения первого цикла лечения нужно провести второй, затем третий и т. д. Количество циклов определяется состоянием. Если вы проводите профилактическое лечение, достаточно будет 1 или 2 циклов.

Также эффективны при гипертонии следующие рецепты.

Пустырник, трава — 3 части; сушеница, трава — 3 части; багульник, трава — 2 части; почечный чай — 1 часть. 1 ст. л. сбора заварить 300 г кипятка. Кипятить 5 мин, настоять, укутав, 4 ч, процедить, добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать в теплом виде 3 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана, за 20 мин до еды. Применяется при гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности.

Адонис, трава — 1 часть; боярышник, цвет — 2 части; березовые листья — 1 часть; пустырник, трава — 2 части; сушеница, трава — 2 части; хвощ полевой, трава — 1 часть. 2 ст. л. измельченной смеси на 500 г кипятка. Настоять, уку-

## ЗОЛОТОЙ УС

тав, 5—6 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертензиях, осложненных сердечной недостаточностью I и II степени в стадии компенсации и субкомпенсации.

Пустырник, трава — 3 части; сушеница, трава — 3 части; багульник, трава — 2 части; хвощ полевой, трава — 1 часть; кора крушины — 1 часть. 2 ст. л. измельченной смеси на 500 г крутого кипятка. Кипятить 10 мин. Настоять, укутав, 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни.

Адонис, трава — 1 часть; боярышник, плоды — 1 часть; мята перечная, трава — 2 части; пустырник, трава — 3 части; сушеница, трава — 2 части; почечный чай — 1 часть. 2 ст. л. измельченной смеси залить 500 г крутого кипятка. Кипятить 10 мин. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертензиях со стенокардией.

При сердечных заболеваниях используют отвар из 3 ст. л. цветов боярышника на 3 стакана кипятка и 3 ч. л. сока золотого уса по 1 стакану трижды в день.

Пустырник, трава — 1 часть; сушеница, трава — 1 часть; боярышник, цветы — 1 часть; листья (трава) омелы — 1 часть. 4 ст. л. смеси настоять 6 ч в 1 л кипятка, процедить и добавить сок золотого уса — 7 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день, через час после еды.

Боярышник, цветки — 2 части; брусника, лист — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; календула, цветки — 1 часть. 1 ст. л. на стакан горячей воды, процедить, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Подорожник большой, лист — 1 часть; василек синий, цветки — 1 часть; тмин обыкновенный, растертые плоды — 1 часть;

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

петрушка, мелкоизмельченный корень — 1 часть. 1 ст. л. настоять на стакане горячей воды, процедить, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Пустырник, трава — 1 часть; валериана лекарственная, корень — 1 часть; тмин обыкновенный, плоды — 1 часть; укроп обыкновенный, плоды — 1 часть. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 ч, добавить сок золотого уса — 1 ч. л. Пить теплым, медленно, 3 раза в день по стакану вместо чая.

Сушеница, трава — 20 г; шлемник байкальский, корни — 10 г; валериана лекарственная, корневища — 10 г; толокнянка обыкновенная, листья — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; омела белая, трава — 10 г; очанка лекарственная, трава — 10 г; земляника лесная, листья — 10 г; донник лекарственный, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Пустырник, трава — 20 г; сушеница болотная, трава — 20 г; боярышник, цветки — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Звездчатка средняя, трава — 30 г; панцерия шерстистая, трава — 30 г; пустырник, трава — 30 г; укроп душистый, плоды — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; валериана лекарственная, корневища — 20 г; хвощ полевой, трава — 10 г; боярышник, плоды — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Золотой ус, листья — 15 г; хмель обыкновенный, соплодия — 15 г; валериана лекарственная, корневища — 15 г; сушеница, трава — 15 г; брусника обыкновенная, листья — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; звездчатка средняя, трава — 20 г; барвинок малый, трава — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; очанка лекарственная, трава — 10 г; душица обыкновенная, трава — 10 г; аистник, трава — 10 г; хмель обыкновенный, соплодия — 10 г. 3 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Мелисса лекарственная, трава — 20 г; боярышник, плоды — 20 г; котовник кошачий, трава — 20 г; белокудренник черный, трава — 20 г. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; вереск обыкновенный, трава — 15 г; укроп душистый, плоды — 15 г; пустырник, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Котовник кошачий, трава — 20 г; ястребинка волосистая, трава — 10 г; лаванда, цветки — 10 г; укроп душистый, плоды — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; сушеница, трава — 15 г; мелисса лекарственная, трава — 15 г; барвинок малый, трава — 15 г; фенхель обыкновенный, плоды — 15 г; пустырник, трава — 15 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и доба-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

вить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; шлемник байкальский, корни — 20 г; сушеница, трава — 20 г; синюха голубая, корни — 15 г; пион уклоняющийся, корни — 15 г; пустырник, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; астрагал, трава — 20 г; сушеница, трава — 20 г; барвинок малый, трава — 15 г; боярышник, цветки — 15 г; Melissa лекарственная, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; пустырник, трава — 10 г; подмаренник настоящий, трава — 10 г; брусника обыкновенная, листья — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; сушеница, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 30 г; валериана лекарственная, корневища — 30 г; василек синий, цветки — 30 г; боярышник, цветки — 30 г; рябина черноплодная, плоды — 30 г; шлемник байкальский, корни — 30 г; хвощ полевой, трава — 20 г; укроп душистый, плоды — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Душица обыкновенная, трава — 25 г; валериана лекарственная, корневища — 25 г; пустырник, трава — 25 г; синюха голубая, корни — 25 г; пион уклоняющийся, корни — 15 г; боярышник, цветки — 10 г; сушеница, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Золотой ус, листья — 15 г; валериана лекарственная, корневища — 15 г; хмель обыкновенный, соплодия — 15 г; фенхель обыкновенный, плоды — 15 г; сушеница, трава — 15 г; мята перечная, листья — 15 г; календула, цветки — 15 г; брусника обыкновенная, листья — 15 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; шлемник байкальский, корни — 20 г; пустырник, трава — 15 г; шиповник майский, плоды — 15 г; почечный чай, трава — 15 г; мята перечная, листья — 10 г; сушеница, трава — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Пустырник, трава — 40 г, сушеница, трава — 20 г; земляника лесная, листья — 20 г; пастушья сумка обыкновенная, трава — 10 г; рябина черноплодная, плоды — 10 г; боярышник, цветки — 10 г; укроп душистый, плоды — 10 г; лен обыкновенный, семена — 10 г; мята перечная, листья — 5 г. 2 ст. л. сбора залить в термосе 500 мл кипятка, настоять 6 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

### **Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца**

Атеросклероз — наиболее распространенное хроническое заболевание артерий, связанное с формированием одиночных и множественных очагов липидных, главным образом холестериновых отложений — бляшек во внутренней оболочке артерий.

Последующие разрастания в оболочке артерии соединительной ткани (склероз) и отложение кальция в стенки сосуда приводят к деформации и сужению его просвета вплоть до полной закупорки.

Тем самым вызывается недостаточность кровоснабжения органа, питаемого через пораженную артерию. Кроме того, возможна острая закупорка (окклюзия) просвета артерии либо тромбом, либо (значительно реже) содержимым распавшейся

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

бляшки, либо и тем и другим одновременно, что ведет к образованию очагов некроза (инфаркт) или гангрены в органе, который кровоснабжается этой артерией.

Клиническая картина атеросклероза варьируется в зависимости от преимущественного расположения бляшки и распространенности процесса, но всегда (за исключением атеросклероза аорты) определяется проявлениями и последствиями недостатка кислорода в тканях или органе. Раньше всего и, как правило, тяжелее поражается атеросклерозом аорта, в особенности ее брюшной отдел. Наиболее доказательное проявление атеросклероза — инфаркт миокарда, когда бляшка перекрывает доступ крови к сердцу. Но чаще атеросклероз проявляется в виде ишемической болезни сердца (стенокардии), поражая артерии, кровоснабжающие сердечную мышцу. Для стенокардии присущи сжимающие, давящие или жгучие боли за грудиной или в области сердца. Боли обычно возникают при физической нагрузке или эмоциональном напряжении, продолжаются 2—3, но не более 10—15 мин и исчезают с уменьшением нагрузки или ее прекращением. Наиболее часто боли «отдают» в левую руку, левую лопатку, нижнюю челюсть. После приема нитроглицерина боль прекращается через 3—5 мин. Если нитроглицерин через 10 мин не оказал положительного действия — ситуация крайне серьезная и требует срочной профессиональной медицинской помощи. Прежде чем применять золотой ус, посоветуйтесь со своим врачом о допустимости такого лечения.

Масляный бальзам на основе золотого уса успешно применяется для лечения больных ишемической болезнью сердца, снижает уровень холестерина в крови.

Развитию атеросклероза препятствует следующий состав. Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом и соком золотого уса. Принимать от  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  до 1 стакана в день. Увеличивать 1 дозу до стакана постепенно.

Тмин обыкновенный, плоды — 1 часть; василек синий, цветки — 2 части; брусника обыкновенная, ягоды — 2 части. 1 ст. л. смеси на 1 стакан воды, настоять, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Боярышник, цветки — 1 часть; липа, цветки — 1 часть; бузина черная, цветки — 1 часть; мать-и-мачеха, лист — 1 часть. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 ч, как чай, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана в теплом виде 3 раза в день.

Шиповник, плоды — 1 часть; укроп, семена — 1 часть; пустырник сердечный, трава — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть. 1 ст. л. сбора заварить 2 стаканами кипятка в термосе, настоять 2 ч, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить на ночь по  $\frac{1}{2}$  стакана.

Боярышник, плоды — 15 г; рябина черноплодная, плоды — 15 г; земляника лесная, плоды — 15 г. 2 ст. л. сбора залить 500 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить 10 мин, процедить и довести кипяченой водой количество отвара до первоначального объема, добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; рябина обыкновенная, плоды — 20 г; боярышник, цветки — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г; мелисса лекарственная, трава — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; будра плющевидная, трава — 10 г; земляника лесная, плоды — 10 г; клевер луговой, цветки — 10 г; боярышник, цветки — 10 г; шиповник, плоды — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Клевер луговой, цветки — 25 г; мята перечная, листья — 15 г; одуванчик лекарственный, корни — 10 г; душица обыкновенная, трава — 5 г; вероника длиннолистная, трава — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  —  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; боярышник, цветки — 20 г; душица обыкновенная, трава — 15 г; пустырник, трава — 15 г; хмель



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

обыкновенный, соплодия — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Ежевика сизая, листья — 25 г; ясменник душистый, трава — 20 г; пустырник, трава — 20 г; сушеница, трава — 15 г; боярышник, цветки — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; череда трехраздельная, трава — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; брусника обыкновенная, листья — 10 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г; пустырник, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 3 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Вереск обыкновенный, трава — 30 г; буквица лекарственная, трава — 30 г; мелисса лекарственная, трава — 30 г; вербена лекарственная, листья — 30 г; рута душистая, трава — 15 г; барвинок малый, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Пустырник, трава — 20 г; одуванчик лекарственный, корни — 20 г; донник лекарственный, трава — 15 г; календула, цветки — 15 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; мелисса лекарственная, трава — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; боярышник, цветки — 10 г; крапива двудомная, листья — 10 г; барвинок малый, трава — 10 г; донник лекарственный, трава — 10 г; шиповник майский, плоды — 10 г; каштан конский, цветки — 10 г; малина обыкновенная, плоды — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Золотой ус, листья — 10 г; боярышник, плоды — 15 г; арония черноплодная, плоды — 15 г; брусника обыкновенная, листья — 10 г; череда трехраздельная, трава — 10 г; пустырник, трава — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день после еды.

Зверобой продырявленный, трава — 30 г; береза, листья — 20 г; боярышник, плоды — 20 г; почечный чай, трава — 20 г; буквица лекарственная, трава — 20 г; бессмертник песчаный, цветки — 10 г; душица обыкновенная, трава — 10 г; крапива двудомная, листья — 10 г; лапчатка гусиная, трава — 10 г; шиповник майский, плоды — 10 г; лен обыкновенный, семена — 5 г; мята перечная, листья — 5 г. 2 ст. л. сбора залить в термосе 500 мл кипятка, настоять 8 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

### **Варикозное расширение вен**

Варикозное расширение вен нижних конечностей — это расширение поверхностных вен, которое сопровождается нарушением работы венных клапанов и ухудшением кровотока.

Существует первичное и вторичное варикозное расширение. Первичное связано со слабостью или нарушениями венозной стенки. Развитию заболевания способствуют беременность, ожирение, длительное пребывание в положении стоя, врожденная слабость соединительной ткани, ношение чулок с тугими резинками. Вторичное варикозное расширение возникает в результате нарушения венозного оттока, когда клапаны не справляются со своей работой, а также при опухолях и травмах. При варикозной болезни поврежденные клапаны позволяют крови проникать в глубокую венозную систему, в результате чего там происходит повышение давления, что приводит к их расширению. Ток крови замедляется, уменьшается питание тканей кислородом, возникают язвы.

Основной симптом в начале заболевания — это появление варикозно расширенных вен, других жалоб может и не быть.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

По мере прогрессирования заболевания появляются утомляемость, чувство тяжести в ногах, распирающие судороги в икроножных мышцах, особенно к вечеру, а иногда и по ночам. Отеки обычно возникают к вечеру, особенно после длительного стояния, после ночного отдыха отеки полностью исчезают. Со временем наряду с прогрессированием варикозного расширения вен появляются изменения на внутренней поверхности нижней трети голени: уплотнения, пигментация, дерматит, затем — трофические язвы, плохо поддающиеся лечению.

При расширении вен и тромбозе может помочь чай из листьев золотого уса и вербены 12—15 г на 180—200 г кипятка. Принимать каждый час по 1 ст. л.

Прекрасно зарекомендовавшим себя средством при таком осложнении варикозного расширения вен, как тромбофлебит, является следующее лекарство. Для приготовления взять 2 стакана цветочного или липового меда, 6 лимонов очистить от кожуры и выжать из мякоти сок, измельчить в чесночнице 5 средних головок чеснока. 3—4 листа золотого уса также измельчить, после чего все полученные компоненты перемешать, положить в стеклянную емкость и поставить в темное место на неделю.

Когда лекарство будет готово, начинайте курс лечения. Принимать состав следует 1 раз в день по 4 ч. л. (в четыре приема), делая небольшие интервалы между приемами (примерно 5—7 мин), ежедневно. Курс лечения — 1 месяц. Очень важно принимать состав добросовестно, не пропуская ни одного дня.

Следующая смесь может использоваться вместе с отваром золотого уса. Возьмите 7 лимонов, очистите и выжмите сок. Скорлупу 7 яиц очистите от пленок и прокипятите в течение 5 мин, затем растолките. Смешайте скорлупу с соком, оставьте на неделю, затем процедите через металлическую мелкую сетку и смешайте с двумя стаканами меда. Отдельно измельчите 5 средних головок чеснока, смешайте с полученной первоначально массой, поставьте посуду со смесью на неделю в темное место. Лекарство готово. Принимайте его 1 раз в день после обеда по 4 ч. л. в 4 приема, делая перерывы на 10 мин между приемами. Курс лечения — месяц и более.

## ЗОЛОТОЙ УС

При варикозных узлах на ногах принимайте сок из свежих каштановых цветов и листьев золотого уса по 25—30 капель на 1 ст. л. воды 2 раза в день.

Золотой ус, листья — 1 часть; донник лекарственный, трава — 1 часть. 1 ст. л. заварить стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 1 часть; горичник русский, корень — 1 часть. 1 ст. л. заварить 2 стаканами кипятка, настоять. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

При наружном применении золотого уса необходимо соблюдать меры предосторожности. В частности, если вы накладываете листья на трофические язвы, не оставляйте их на долгое время. Дело в том, что сначала состояние изменится в лучшую сторону. Но затем (примерно через 3 дня) может возникнуть аллергическая реакция. В связи с этим лучше не накладывать на рану листья, а использовать компрессы с соком растения, предварительно разведя его водой в соотношении 1:3.

Для присыпок гноящихся ран и язв применяют порошок из корневищ золотого уса и аира.

Для промывки гноящихся язв и для компрессов на гноящиеся и незаживающие раны и язвы применяют отвар из корней таволги и золотого уса — по 20 г в смеси с корнями раковых шеек — 20 г, все на 2 л воды. Кипятить  $\frac{1}{2}$  ч.

При плохо заживающих язвах и ранах к больным местам прикладывают салфетки, намоченные в растительном масле, в котором не меньше 3 недель настаивались листья золотого уса и цветы зверобоя. Цветов и листьев — 2 части, масла — 4 части по весу. Масло предпочитают миндальное, а если такового нет, то берут подсолнечное.

При лечении трофических язв применяется сок свежего листа папоротника и листьев золотого уса в соотношении 1:1 в виде компрессов и примочек.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

100 г листьев эвкалипта заварить в 1 л кипятка, кипятить в течение 5 мин, остудить. Добавить сок золотого уса — 10 ч. л. Применять в виде примочек на область трофических язв.

При трофических язвах можно использовать следующий отвар: сушеница болотная, трава — 30 г на стакан воды с добавлением сока золотого уса — 3 ч. л. Принимать внутрь по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Для быстрого заживления трофических язв используют сок золотого уса в смеси с соком из корней и листьев лопуха. Полученным соком осторожно смазывают язвы.

20 г измельченной горькой полыни залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане в течение 15 мин. Настоять 1 ч, процедить, отжать, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Делать примочки и компрессы на язвы. Настой хранить не более 2 суток.

### Артриты

Артрит — воспаление суставов инфекционного и неинфекционного характера. «Реактивные артриты» — термин, принятый для обозначения артритов, развивающихся после инфекций, но без попадания микробов в полость сустава. Обычно реактивные артриты возникают вследствие нарушений иммунитета.

Реактивные артриты могут развиваться после многих инфекций (бактериальных, вирусных и др.) независимо от их тяжести, но чаще — после энтероколитов, вызванных инфекциями мочевых путей, обусловленных хламидиями.

Число пораженных суставов обычно невелико, артрит чаще несимметричен. Преимущественно воспаляются суставы нижних конечностей, особенно пальцев стоп, где также развивается отек, распространяющийся на весь палец, и синюшная или багрово-синюшная окраска кожи (палец становится похожим на сосиску или редиску).

Ревматоидный артрит характеризуется в основном хроническим прогрессирующим воспалением многих суставов конечностей. Разнообразные нарушения иммунитета приводят к развитию стойкого артрита и даже иногда к разрушению

## ЗОЛОТОЙ УС

сустава, а также к возникновению в ряде случаев системного поражения соединительной ткани и сосудов.

Заболевание проявляется стойким артритом (обычно полиартритом) с ранним поражением мелких суставов кистей и стоп. Могут поражаться любые суставы конечностей. Характерны ощущение утренней скованности, боль, припухлость суставов (цвет кожи не меняется), симметричность поражения. Заболевание начинается постепенно с медленным, но неуклонным прогрессированием артрита, вовлечением все новых суставов. Затем боли усиливаются, суставы теряют подвижность.

Следующая смесь может использоваться вкупе с отваром золотого уса для лечения полиартрита. Взять 7 лимонов, очистить и выжать сок. Скорлупу 7 яиц очистить от пленок и прокипятить в течение 5 мин, затем растолочь. Смешать скорлупу с соком, оставить на неделю, затем процедить через металлическую мелкую сетку и смешать с 2 стаканами меда. Отдельно измельчить 5 средних головок чеснока, смешать с полученной первоначально массой, добавить отвар золотого уса (1 стакан), поставить посуду со смесью на неделю в темное место. Лекарство готово. Принимать его 1 раз в день после обеда по 4 ч. л. в 4 приема, делая перерывы на 10 мин между приемами. Курс лечения — месяц и более.

Взять 2 стакана цветочного или липового меда, 6 лимонов очистить от кожуры и выжать из мякоти сок, измельчить в чесночнице 5 средних головок чеснока. 3—4 листа золотого уса также измельчить, после чего все полученные компоненты перемешать, положить в стеклянную емкость и поставить в темное место на полную неделю. Когда лекарство будет готово, начинайте проводить курс лечения. Принимать состав следует 1 раз в день по 4 ч. л. в четыре приема, делая небольшие интервалы между приемами (примерно 5—7 мин), ежедневно. Курс лечения — 1 месяц. Очень важно принимать состав добросовестно, не пропуская ни одного дня.

При артритах пить (по 3 стакана в день) отвар цветов бузины в дозе примерно 20 г на 1 л воды. При этом рекомендуют лежать в постели и 3 раза в день принимать по 20 капель сока золотого уса.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

В народе принимают грыжник в смесях с другими растениями. Готовят обычно отвар (30—50 г на 1 л кипятка) и пьют в смеси со свежим соком золотого уса — 4 ч. л., по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Спиртовой настой сушеных цветков каштана (40 г на 1 л спирта) в смеси со свежим соком золотого уса употребляют для натирания при артритных болях.

Для ванн при артрите делают отвар из корней лопуха и золотого уса, травы вереска, крапивы, багульника, татарника, листьев брусничника — доза не ограничена.

Береза, листья — 30 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 30 г; дымянка лекарственная, трава — 30 г; можжевельник обыкновенный, плоды — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять 15 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; фиалка трехцветная, трава — 15 г; береза, листья — 15 г; крапива двудомная, листья — 15 г; дрок красильный, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; лопух большой, корни — 20 г; ива, кора — 10 г; толокнянка обыкновенная, листья — 10 г; бузина черная, цветки — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 15 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Липа, цветки — 30 г; крапива двудомная, листья — 20 г; фиалка трехцветная, трава — 10 г; брусника обыкновенная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; лабазник вязолистный, трава — 15 г; клевер луговой, цветки — 15 г; хвощ полевой, трава — 15 г; вереск обыкновенный, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Липа мелколистная, цветки — 20 г; мелисса лекарственная, трава — 10 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 10 г; смородина черная, листья — 10 г. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; горец птичий, трава — 15 г; череда трехраздельная, трава — 15 г; лаванда, цветки — 15 г; кипрей узколистный, листья — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; липа, цветки — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; солодка голая, корни — 10 г; толокнянка обыкновенная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; можжевельник обыкновенный, плоды — 20 г; клевер луговой, цветки — 20 г; сирень обыкновенная, цветки — 20 г; татарник колючий, трава — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 3 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; береза, листья — 15 г; крапива двудомная, листья — 15 г; липа, цветки — 15 г; бузина черная, цветки — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; ива, кора — 30 г; аир болотный, корневища — 15 г; брусника обыкновенная, листья — 15 г; шалфей лекарственный, листья — 15 г; зверобой продырявленный, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Можжевельник обыкновенный, плоды — 20 г; хвощ полевой, трава — 20 г; фенхель обыкновенный, плоды — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г; крапива двудомная, листья — 10 г.



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Сосна обыкновенная, почки — 30 г; зверобой продырявленный, трава — 20 г; крапива двудомная, листья — 20 г; береза, почки — 20 г; тополь черный, почки — 20 г; хвощ полевой, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 3 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; можжевельник обыкновенный, плоды — 10 г; лопух большой, корни — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; репешок обыкновенный, трава — 10 г; одуванчик лекарственный, корни — 10 г. 2 ст. л. сбора залить 500 мл воды, кипятить 15—20 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Брусника обыкновенная, листья — 30 г; лабазник вязолистный, трава — 30 г; ромашка аптечная, цветки — 20 г; липа, цветки — 20 г; крапива двудомная, листья — 20 г; бузина черная, цветки — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г. 10 г сбора залить 500 мл холодной воды, настоять 12 ч, нагреть до кипения, опять настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

Боярышник, плоды — 50 г; шиповник майский, плоды — 50 г; береза, листья — 15 г; ива, кора — 15 г; календула, цветки — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; крапива двудомная, листья — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г; брусника обыкновенная, листья — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Хвощ полевой, трава — 40 г; береза, листья — 40 г; ива, кора — 40 г; крапива двудомная, листья — 20 г; бузина черная, цветки — 20 г; можжевельник обыкновенный, плоды — 10 г; календула, цветки — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г; василек

## ЗОЛОТОЙ УС

синий, цветки — 10 г. 15 г сбора залить 500 мл воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

Смородина черная, плоды — 50 г; ива, кора — 25 г; пустырник, трава — 20 г; девясил высокий, корни — 15 г; шалфей лекарственный, листья — 15 г; хвощ полевой, трава — 15 г; бузина черная, цветки — 10 г; вереск обыкновенный, трава — 10 г; ежевика сизая, листья — 10 г; боярышник, плоды — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Багульник болотный, трава — 50 г; береза, почки — 30 г; зверобой продырявленный, трава — 30 г; ромашка аптечная, цветки — 30 г; хмель обыкновенный, соплодия — 30 г; девясил высокий, корни — 20 г; донник лекарственный, трава — 20 г; крапива двудомная, листья — 20 г; щавель конский, корни — 20 г; липа, цветки — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; укроп душистый, плоды — 10 г. 2 ст. л. сбора залить в термосе  $\frac{1}{2}$  л кипятка, настоять 6 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

## Ревматизм

Ревматизм — это воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердца. Болеют в основном дети и молодые люди: женщины в 3 раза чаще, чем мужчины.

Основной причинный фактор при острых формах заболевания — стрептококк. В развитии ревматизма существенное значение придают иммунным нарушениям.

В типичных случаях заболевание развивается через 1—3 недели после перенесенной ангины или, реже, другой инфекции. У некоторых больных первичный ревматизм возникает через 1—2 дня после охлаждения без какой-либо связи с инфекцией. Повторные случаи болезни часто развиваются после любых заболеваний, оперативных вмешательств, физических перегрузок. Наиболее характерным проявлением ревматизма является

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

сочетание острого полиартрита крупных суставов с умеренно выраженным воспалением в оболочках сердца.

Обычно начало заболевания острое, бурное. Быстро развивается полиартрит, сопровождающийся лихорадкой до 38—40°C с суточными колебаниями 1—2°C и сильным потом, но обычно без озноба. Первым симптомом ревматического полиартрита является нарастающая острая боль в суставах, усиливающаяся при малейших пассивных и активных движениях и достигающая у нелеченых больных большой выраженности. К боли быстро присоединяется отечность мягких тканей в области суставов. Кожа над пораженными суставами горячая, покрасневшая, объем движений из-за боли крайне ограничен. Характерно симметричное поражение крупных суставов — обычно коленных, лучезапястных, голеностопных, локтевых. Воспалительные изменения быстро проходят в одних суставах и столь же быстро нарастают в других. Все суставные проявления исчезают бесследно; даже без лечения они длятся не более 2—4 недель. По мере стихания суставных явлений (реже с самого начала болезни) на первый план выступают симптомы поражения сердца. Больные жалуются на слабые боли или неясные неприятные ощущения в области сердца, легкую одышку при нагрузках, реже — на сердцебиение или перебои в работе сердца. Поражение сердца при ревматизме часто приводит к развитию его пороков. Также могут поражаться кожа (кольцевая эритема, «ревматические узелки»), легкие, почки, нервная система.

При ревматизме употребляют чай из цветков таволги и листьев золотого уса: 15 г на 1 л воды.

Принимать следующую смесь: таволга, цветки — 10 г; толокнянка, листья — 15 г; грыжник, трава — 10 г; кукуруза, столбики (нити) — 15 г; фасоль, створки бобов — 10 г; бузина травянистая, корень — 15 г; береза, почки — 15 г; хвощ — 10 г; спорыш, трава — 10 г; васильки, лепестки — 10 г. Все смешать, взять 4 ст. л. (каждая с верхом) этой смеси, залить с вечера 1 л сырой воды, а утром кипятить 5—10 мин, оставить и еще напарить  $\frac{1}{2}$  ч, после чего процедить, отжать и добавить 5 ч. л. сока золотого уса. Пить теплым в 6—7 приемов в течение дня.

## ЗОЛОТОЙ УС

При ревматизме пить (по 3 стакана в день) отвар цветков бузины в дозе примерно 20 г на 1 л воды. При этом рекомендуют лежать в постели и 3 раза в день принимать по 20 капель сока золотого уса.

В народе употребляется отвар из побегов туи и корней золотого уса: по 20 г на 1 л воды, 3 раза в день по 1 стакану внутрь.

Готовить отвар грыжника (30—50 г на 1 л кипятка) и пить в смеси со свежим соком золотого уса — 4 ч. л., по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Отвар из целых растений фиалки душистой (30 г на 1 л воды) и молодых побегов золотого уса (40 г) принимать внутрь при ревматизме.

Спиртовой настой сушеных цветов каштана (40 г на 1 л спирта) в смеси со свежим соком золотого уса употреблять для натирания при ревматических болях.

Для ванн при ревматизме делать отвар из корней лопуха и золотого уса, травы вереска, крапивы, багульника, татарника, листьев брусничника — доза не ограничена.

Чай из багульника и золотого уса (по 25 г на 1 л кипятка) принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 5—6 раз в день. Этот чай выпивать за целый день, а вечером снова готовить порцию на следующий день.

При ревматизме делают мазь для втирания. 1 часть мелко порезанного цветущего багульника, 1 часть корней золотого уса и 1 часть мелко порезанного корня чемерицы смешать с 3 частями растопленного свиного жира. Все это поставить на 12 ч в теплую духовку (нельзя доводить до кипения), затем вынуть, процедить в банку и закрыть бумагой.

Настойку чемерицы и золотого уса прибавляют к мазям для втирания при ревматических болях. Настойку готовят так: 1 часть мелко нарезанных корневищ с корнями залить 120 частями спирта или очень крепкого самогона, настоять 2 недели, процедить и слить в бутылку.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Багульник — 25 г; золотой ус — 50 г; крапива жгучая малая — 15 г. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь на литр кипятка. Настоять, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 5—6 раз в день. Применять при ревматизме.

Липа, цветки — 1 часть; малина, плоды — 1 часть. 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5—10 мин, процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить горячим на ночь по 1—2 чашки. Применять при ревматизме.

Малина, плоды — 40 г; мать-и-мачеха, листья — 40 г. 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5—10 мин, процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить горячим на ночь по 1—2 чашки.

Мята перечная, листья — 1 часть; бузина черная, цветки — 1 часть; липа, цветки — 1 часть. 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5—10 мин, процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить горячим на ночь по 1—2 чашки.

1 ст. л. вереска настаивать ночь в  $\frac{1}{2}$  л кипятка, утром процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

### *Гинекологические и урологические заболевания*

#### **Венерические болезни**

За последние 20 лет произошли существенные изменения в ситуации относительно венерических болезней, или инфекций, передающихся половым путем (ИППП). ИППП — инфекции, возбудители которых передаются преимущественно при половом контакте. Понимание того, что мы находимся в «разгаре» эпидемии, вызвало огромный интерес к проблеме ИППП. Число венерических болезней за последнее время значительно возросло. К классическим инфекциям (таким, как гонорея, сифилис, шанкроид, венерическая лимфогранулема) прибавилось более 15 заболеваний.

Наряду со специфической терапией венерических заболеваний с успехом могут быть использованы средства народной медицины и, в частности, препараты золотого уса.

## ЗОЛОТОЙ УС

При венерических болезнях пить отвар следующей смеси: корня мыльнянки — 15 г; корня бузины травянистой — 15 г; травы грыжника — 15 г и цветков таволги — 15 г. Взять 4 ч. л. (с верхом) смеси на 4 стакана воды и варить 10—15 мин, остудить, добавить свежий сок золотого уса — 4 ч. л. За день выпивать 3—4 стакана.

При венерических болезнях принимать отвар из листьев золотого уса и толокнянки. В этих случаях на 3 стакана сырой воды взять по 1 ст. л. с верхом листьев золотого уса и толокнянки и варить, пока не испарится  $\frac{1}{3}$  жидкости. Остальное отцедить и пить ежедневно по 2 стакана в день. При этом запрещены алкогольные напитки.

В народе принимают грыжник в смеси с золотым усом. Готовят обычно отвар (30—50 г на 1 л кипятка) и пьют в смеси со свежим соком золотого уса — 4 ч. л., по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Наружно: отвар золотого уса — 20 г, аирного корня — 30 г на 1 л воды — женщины используют при болезнях половых органов для сидячих ванн.

## Климакс

Климакс обусловлен возрастной перестройкой женского организма. Процессы инволюции охватывают ЦНС и эндокринные железы.

У большинства женщин климактерический период протекает без выраженных расстройств. Однако нередко его течение осложняется, что выражается в повышенной возбудимости, лабильности настроения, нарушении сна, головокружениях, повышении АД, вегетативно-сосудистых расстройствах (приливы и др.). У 8—10% женщин климакс протекает патологически: частые приливы (до 10—20 раз в сутки и более), внезапное ощущение жара, значительное повышение АД, ожирение, нарушения водно-солевого и других видов обмена, нервно-психические изменения. Климакс и климактерический невроз нередко сопровождаются дисфункциональными маточными кровотечениями.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

При маточных кровотечениях, возникших в период климактерия или от других причин, не связанных со злокачественными новообразованиями, что подтверждено обследованием у гинеколога, отваром из листьев золотого уса и корки зрелых семян каштана пользуются для промываний (по 15 г на 250—300 г воды кипятить 10 мин на слабом огне). Промывания делают 2 раза в день.

Отвар из 3 ст. л. цветков боярышника на 3 стакана кипятка и 3 ч. л. сока золотого уса, по 1 стакану трижды в день принимать при начинающейся климактерии.

При сильных приливах крови к голове при наступлении климакса принимать 3 раза в день по 10 капель спиртового настоя руты и золотого уса на ложке или кусочке сахара. Настой готовят так: 1 часть сока из свежих размятых листьев руты, 1 часть свежего сока золотого уса залить 6 частями спирта, поставить на 10 дней в темное место, после чего процедить, отжать и опять процедить.

Золотой ус, лист — 1 часть; валериана лекарственная, корень — 1 часть; тысячелистник, трава — 2 части; мята перечная, лист — 1 часть. Одну столовую ложку смеси залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 2—3 ч, довести до кипения, настоять до остывания, затем процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Золотой ус, лист — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 2 части; фенхель, плоды — 1 часть; мята перечная, лист — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить стаканом горячей кипяченой воды, настоять 30 мин. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Золотой ус, лист — 1 часть; боярышник пятипестичный, цветки — 2 части; пустырник сердечный, трава — 2 части; шалфей лекарственный, трава — 1 часть. 1 ст. л. смеси заварить как чай стаканом кипятка, настоять 20—30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Золотой ус, лист — 1 часть; хмель обыкновенный, соплодия — 1 часть; Melissa лекарственная, трава — 1 часть; шиповник, плоды — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 300 г холодной кипяченой воды,

## ЗОЛОТОЙ УС

выдерживать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день на голодный желудок (за 20 мин до еды или через 2 ч после еды).

Золотой ус, листья — 15 г; чистотел большой, трава — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 15 г. 3 ч. л. сбора залить 3 стаканами кипящей воды, кипятить 15—20 мин и процедить. Принимать по стакану 2—3 раза в день.

Крушина ломкая, кора — 30 г; фенхель обыкновенный, плоды — 20 г; полынь горькая, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Золотой ус, листья — 20 г; мята перечная, листья — 20 г; полынь горькая, трава — 20 г; фенхель обыкновенный, плоды — 20 г; липа, цветки — 20 г; крушина ломкая, кора — 20 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Золотой ус, листья — 20 г; солодка голая, корни — 30 г; бузина черная, цветки — 30 г; крушина ломкая, кора — 30 г; фиалка трехцветная, трава — 20 г; календула, цветки — 20 г. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Золотой ус, листья — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; пустырник, трава — 15 г; мята перечная, листья — 15 г; укроп душистый, плоды — 15 г; жостер слабительный, плоды — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по стакану 2—3 раза в день.

## **Миома матки**

Миома матки — доброкачественная опухоль, образующаяся из гладкомышечной ткани матки. Развитие опухоли связано с нарушениями в эндокринной системе организма. Узлы могут располагаться в теле (95%) и шейке (5%) матки.



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Обычно возникает у женщин старше 30 лет. Заболевание проявляется циклическими кровотечениями, на фоне которых нередко наблюдаются ациклические маточные кровотечения, обусловленные развитием подслизистого узла или сочетанием опухоли с дисфункциональным маточным кровотечением. Если же опухоль растет в сторону мочевого пузыря и прямой кишки, то появляются симптомы сдавления этих органов. Рост опухоли относительно медленный. Миома матки может осложниться перекрутом ножки узла, некрозом узла, кровоизлиянием. Необходимо знать, что при быстром росте опухоли, обильных маточных кровотечениях, приводящих к анемии, симптомах сдавления смежных органов, подслизистой миоме, миоме шейки матки, некрозе узла опухоли, перекруте ножки узла показана операция.

Взять траву резака и лист золотого уса (по 1 объемной части). 1 ст. л. смеси на стакан кипятка, настоять. Пить 2—3 раза в день при фибромиоме в начальной стадии.

Средства на основе золотого уса хорошо зарекомендовали себя при проведении послеоперационных лечений. После удаления миомы матки нужно курсом применять следующее средство. Взять 50 суставчиков растения, мелко нарезать и залить двумя стаканами водки. Стеклянную банку с полученной смесью на 10 дней поставить в темное место. Затем процедить.

Данный курс лечения требует особенно добросовестного отношения, поскольку длится в течение долгого времени. Принимать лекарство рекомендуется утром, за 40 мин до приема пищи. Настойку следует растворить в воде (в соотношении: на 30 мл воды 10 капель настойки). Вечером за 40 мин до еды рекомендуется повторить прием в той же дозировке. На следующий день доза увеличивается на 1 каплю настойки — принимать следует уже 11 капель на прием, еще на следующий день — 12 капель. Курс лечения проводить в течение 25 дней, ежедневно увеличивая дозу на 1 каплю (в конце лечения вы примете 35 капель).

#### **Нарушения менструальной функции**

Менструальная функция является одним из важных показателей состояния здоровья женщины. Неправильное питание, болезни нервной системы, инфекционные и другие заболе-

## ЗОЛОТОЙ УС

вания, нарушающие общее состояние и важнейшие функции организма, нередко сопровождаются расстройствами менструального цикла.

Нарушения менструальной функции отличаются большим разнообразием и в зависимости от клинических проявлений делятся на следующие группы:

1. Аменорея — отсутствие менструации более 6 мес.

2. Циклические нарушения — менструальные циклы существуют, но они нарушены.

Для циклических нарушений характерны следующие проявления.

Изменение количества крови, выделяющейся во время менструации. Это нарушение бывает двух видов: а) увеличение количества крови (обильные менструации); б) уменьшение количества крови (скудные менструации).

Нарушение продолжительности менструаций: а) в сторону увеличения (затяжные менструации); б) в сторону укорочения (короткие менструации).

Нарушение ритма менструаций: а) частые менструации; б) редкие менструации.

Указанные циклические расстройства обычно сопутствуют друг другу.

3. Ановуляторные (однофазные) маточные кровотечения (дисфункциональные маточные кровотечения).

4. Болезненные менструации.

Отвар из 30 г корней золотого уса и бедренца на 1 л воды пить при скудных месячных кровотечениях.

При скудных месячных «с болями в низу живота» принимать отвар листьев золотого уса и руты, смешанных с семенами петрушки: золотого уса и руты 2 части, петрушки 1 часть, воды 1 1/2—2 стакана. Варят 10 мин. Выпивают глотками в течение всего дня не более 1 стакана.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Есть утверждение, что долго отсутствующие месячные снова возвращаются, если больные пьют отвар из семян петрушки с добавлением к ним травы руты. Берут 2 г семян петрушки и 1 г травы руты на 1 1/2 стакана воды, варят 7—10 мин, остужают и добавляют свежий сок золотого уса — 4 ч. л. Пьют глотками, выпивая все за день, или же по полстакана 2 раза в день.

Мелиссы 15 г на стакан кипятка. Настоять, укутав на 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса. Принимать по 1—2 ст. л. 5—6 раз в день. Применяется при болезненных месячных.

Отвар целых растений лапчатки (1 ч. л. на стакан молока) кипятить 5 мин, добавить сок золотого уса и выпивать в 2 приема — утром и вечером. Пить и делать из него примочки на область матки при сильных маточных болях и при болезненных менструациях.

Золотой ус, лист — 1 часть; крушина ольховидная, кора — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; мята перечная, лист — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 40 мин, остудить, затем процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за неделю до ожидаемой менструации.

Золотой ус, лист — 1 часть; тысячелистник, трава — 1 часть; солодка голая, корень — 1 часть; можжевельник обыкновенный, плоды — 1 часть; зверобой продырявленный, трава — 1 часть. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипящей воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, настоять 30 мин. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день за неделю до ожидаемой менструации.

Золотой ус, лист — 1 часть; валериана лекарственная, корень — 2 части; зверобой продырявленный, трава — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; календула лекарственная, цветки — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. каждый час при менструальных болях.

Золотой ус, лист — 1 часть; ревень тангутский, корень — 2 части; череда трехраздельная, трава — 1 часть; рябина красная, плоды — 1 часть; тмин обыкновенный, плоды — 1 часть.

## ЗОЛОТОЙ УС

1 ст. л. смеси залить 350 мл воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, настоять 1 ч. Пить по 3 ст. л. 3—4 раза в день через 2 ч после еды.

При болезненных менструациях можно использовать следующие сборы.

Тысячелистник обыкновенный, трава — 25 г; ромашка аптечная, цветки — 25 г; боярышник, цветки — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 20 мин, охладить 15 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Ромашка аптечная, цветки — 20 г; валериана лекарственная, корневища — 15 г; мята перечная, листья — 15 г. 2 ст. л. сбора залить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 20 мин, настоять 15 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Золотой ус, листья — 15 г; валериана лекарственная, корневища — 15 г; крушина ломкая, кора — 15 г; мелисса лекарственная, листья — 15 г; лапчатка гусиная, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 5 ч и процедить. Принимать по стакану 4 раза в день.

Лапчатка гусиная, трава — 25 г; золототысячник зонтичный, трава — 15 г; горец птичий, трава — 5 г; хвощ полевой, трава — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; валериана лекарственная, корневища — 10 г; рута душистая, трава — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, охладить 15 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

При обильных менструациях применяются рецепты:

Золотой ус, листья — 20 г; горец, трава — 20 г; крапива двудомная, листья — 20 г. 2 ст. л. сбора залить 400 мл воды,

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

настоять 30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 25 г; горец птичий, трава — 25 г; пастушья сумка обыкновенная, трава — 25 г; омела белая, трава — 25 г. 2 ст. л. сбора залить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин, охладить 15 мин и процедить. Принимать по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Пастушья сумка обыкновенная, трава — 30 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 30 г; дуб обыкновенный, кора — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настоять 15 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Золотой ус, листья — 30 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 30 г; лапчатка гусиная, трава — 30 г; валериана лекарственная, корневища — 30 г. 2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Дуб обыкновенный, кора — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; шалфей лекарственный, листья — 10 г. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипящей воды, кипятить 10 мин, охладить 15 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 10 ч. л. Используют в теплом виде для спринцеваний.

Горец птичий, трава — 25 г; крапива двудомная, листья — 15 г; дуб обыкновенный, кора — 5 г; ромашка аптечная, цветки — 5 г. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипящей воды, кипятить 20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 10 ч. л. Используют в теплом виде для спринцеваний.

Дуб обыкновенный, кора — 50 г; крапива двудомная, листья — 30 г; омела белая, листья — 30 г; пастушья сумка обыкновенная, трава — 20 г; горец птичий, трава — 20 г. Весь сбор залить тремя стаканами кипящей воды, кипятить 20—25 мин и процедить. Полученный отвар разбавить 1 л кипяченой воды, добавить сок золотого уса — 10 ч. л. и использовать для спринцеваний.

## ЗОЛОТОЙ УС

### Сальпингоофорит

Сальпингоофорит — воспаление маточных труб с одновременным воспалением яичников. Сальпингит (воспаление маточных труб) вызывается разнообразной микрофлорой (стафило- и стрептококками, кишечной палочкой, гонококками, микобактериями туберкулеза и др.). Процесс начинается со слизистой оболочки трубы, затем переходит на мышечную оболочку и ее серозный покров. В результате складки внутренней оболочки маточных труб спаиваются, возникает их непроходимость. В трубах может накапливаться жидкость, гной и кровь.

Заболевание протекает в острой, подострой и хронической формах (при генитальном туберкулезе имеет хроническое течение). Острая стадия характеризуется высокой температурой, болью в животе и поясничной области. В хронической стадии выражена боль, образуются мешотчатые воспалительные образования.

Возбудителями оофорита (воспаление яичников) являются те же бактерии, что и при сальпингите. В большинстве случаев яичники поражаются вторично вследствие сальпингита. Воспалительно измененная маточная труба спаивается с яичником, образуя единое воспалительное образование. Образование гноя в маточной трубе приводит к расплавлению ткани яичника с развитием tuboовариального воспалительного образования.

Различают острую, подострую и хроническую стадии заболевания. Острое воспаление проявляется болью в низу живота и в поясничной области, высокой температурой, ознобом, расстройствами мочеиспускания, нередко нарушениями функции яичников. В хронической стадии больных беспокоят боли в животе, нарушения менструального цикла (кровотечения). Часто отмечаются рецидивы заболевания под влиянием неспецифических факторов (переутомления, переохлаждения, инфекций). Часто выявляется вторичное бесплодие функционального характера. В острой стадии придатки матки отечны и болезненны. В хронической стадии придатки увеличены и болезненны, расположены кзади от матки, имеют эластическую или плотную консистенцию, очень чувствительны.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

При воспалительных процессах употребляют горячий отвар из следующей смеси трав: васильки, лепестки — 10 г; бузина травянистая, корень — 15 г; кукуруза, рыльца — 10 г; толокнянка, листья — 15 г; хвощ, трава — 5 г; грыжник, трава — 10 г и береза, почки — 15 г. Все смешать, 4 ст. л. (каждая с верхом) этой смеси залить 1 л сырой воды, замочить в течение ночи, а утром кипятить 5—7 мин, остудить и добавить 7 ч. л. сока золотого уса. Выпить этот отвар за день в 5 приемов. Курс лечения — 6 недель.

50 г листьев и стеблей грушанки на  $\frac{1}{2}$  л водки. Настоять 2 недели в темном месте, добавить сок золотого уса — 7 ч. л. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день. Применяется при воспалении придатков, при бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки.

Наружно: отвар золотого уса 20 г, аирного корня 30 г на 1 л воды — женщины используют при болезнях половых органов для сидячих ванн.

### Простатит

Простатит — это неспецифическое воспаление предстательной железы.

Простатиты могут возникать в результате воздействия различных бактерий и без их участия. Наиболее частым возбудителем простатита является *Escherichia coli*. Другими возбудителями являются *Enterobacter*, *Proteus*, *Klebsiella* и *Pseudomonas*.

К числу симптомов при простатите относятся: учащенное мочеиспускание, особенно в ночное время, боль в области промежности и мочевого пузыря, прямой кишке, боль во время эякуляции, задержка мочи, высокая температура и явления интоксикации.

Различают острый бактериальный простатит и хронический бактериальный простатит. Острый бактериальный простатит — это обычно остро возникшее заболевание с повышенной температурой тела, с дряблой, увеличенной и болезненной предстательной железой при обследовании. Хронический бактериальный простатит характеризуется постоянной бактериальной инфекцией и наличием воспали-

## ЗОЛОТОЙ УС

тельных клеток в секрете предстательной железы, несмотря на продолжительное лечение. Больных в течение длительного времени беспокоят нарушение мочеиспускания и боль в области промежности.

Простатит может осложняться развитием абсцесса (гнояника) предстательной железы. Абсцесс предстательной железы — это угрожающий жизни инфекционный процесс в предстательной железе, который наблюдается у пациентов с недостаточностью иммунитета, например, при диабете или почечной недостаточности.

Золотой ус, листья — 1 часть; подорожник большой, трава — 1 часть; тысячелистник обыкновенный, трава — 1 часть; хвощ полевой, трава — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, приготовить настой. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Золотой ус, листья — 1 часть; толокнянка обыкновенная, лист — 3 части; василек синий, цветки — 1 часть; солодка голая, корень — 1 часть. 1 ст. л. смеси заварить в стакане кипятка, настоять 30 мин, процедить после охлаждения. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при простатите и болезнях почек.

Зверобой продырявленный, трава — 1 часть; хвощ полевой, трава — 2 части; крапива двудомная, лист — 1 часть; шалфей лекарственный, трава — 2 части. 1 ст. л. сбора и стакан воды использовать для приготовления настоя. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день, запивая стаканом настоя шиповника, если нет противопоказаний к употреблению излишней жидкости.

Мать-и-мачеха, лист — 2 части; береза, почки — 2 части; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; шиповник коричный, плоды — 1 часть. 1 ст. л. сбора настоять на стакане воды в термосе 2 ч. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Пить по 1 ст. л. 4—5 раз в день, запивая стаканом отвара из ягод облепихи, если нет противопоказаний к излишней жидкости.

Лопух большой, корни — 25 г; тополь черный, почки — 15 г; шалфей лекарственный, листья — 10 г. 25 г сбора залить



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

в термосе  $\frac{1}{2}$  л кипятка, настоять 10 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; брусника обыкновенная, листья — 20 г; хвощ полевой, трава — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 20 г; календула, цветки — 20 г; чистотел большой, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; толокнянка обыкновенная, листья — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 20 г; лопух большой, корни — 20 г; кипрей узколистный, листья — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; лещина обыкновенная, листья — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г; горец перечный, трава — 10 г; полынь горькая, трава — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Душица обыкновенная, трава — 15 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 15 г; вереск обыкновенный, трава — 15 г; бессмртник песчаный, цветки — 15 г; василек синий, цветки — 10 г; вероника длиннолистная, трава — 10 г; будра плющевидная, трава — 5 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Шиповник, плоды — 50 г; боярышник, плоды — 50 г; сушенница болотная, трава — 25 г; береза, листья — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; бузина черная, цветки — 15 г; донник лекарственный, трава — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г; можжевельник обыкновенный, плоды — 10 г; пырей ползучий, корневища — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Золотой ус, листья — 20 г; кипрей узколистный, листья — 20 г; тополь черный, почки — 20 г; липа, цветки — 20 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 20 г; петрушка, семена — 20 г; подорожник большой, листья — 20 г. 2 ст. л. сбора залить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

Грушанка круглолистная, листья — 15 г; кипрей узколистный, листья — 15 г; петрушка, семена — 15 г; спаржа лекарственная, трава — 15 г; яснотка белая, цветки — 15 г; тополь черный, почки — 10 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 10 г; бедренец, корневища — 10 г. Столовую ложку сбора залить  $\frac{1}{2}$  л воды, прокипятить 10 мин, настоять 20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; тополь черный, почки — 15 г; бессмертник песчаный, цветки — 15 г; душица обыкновенная, трава — 10 г; хмель обыкновенный, соплодия — 10 г; вереск обыкновенный, трава — 10 г; будра плющевидная, трава — 10 г; алтей лекарственный, корни — 10 г; мать-и-мачеха обыкновенная, листья — 10 г; боярышник, цветки — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, прокипятить 10 мин, настоять 4 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

Горец птичий, трава — 20 г; синюха голубая, корневища — 20 г; вереск обыкновенный, трава — 20 г; тополь черный, почки — 20 г; лещина обыкновенная, листья — 20 г; омела белая, листья — 10 г; брусника обыкновенная, листья — 10 г; душица обыкновенная, трава — 10 г; вероника лекарственная, трава — 10 г; цикорий обыкновенный, корни — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, прокипятить 10 мин, настоять 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Боярышник, плоды — 50 г; шиповник, плоды — 50 г; сусеница болотная, трава — 25 г; овес посевной, семена — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 20 г; василек синий, цветки — 15 г; брусника обыкновенная, листья — 15 г; пырей ползучий, корневища — 10 г; солодка голая, корни — 10 г; алтей лекарственный, корни — 10 г; чистотел большой, трава — 10 г.

## Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

2 ст. л. сбора залить стаканом воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

### ***Заболевания пищеварительной и гепатобилиарной систем***

#### **Гастрит**

Гастрит — это воспаление слизистой оболочки (в ряде случаев и более глубоких слоев) стенки желудка. Острый гастрит — острое воспаление слизистой оболочки желудка.

Причин острого гастрита очень много. Это химические, механические, термические и бактериальные факторы. Механизм развития гастрита сводится к повреждению поверхностных клеток и желез слизистой оболочки желудка и развитию в ней воспалительных изменений. Воспалительный процесс может ограничиваться поверхностным эпителием слизистой оболочки или распространяться на всю толщу слизистой оболочки и даже мышечный слой стенки желудка.

Гастрит может возникнуть при погрешности в питании, пищевых токсикоинфекциях, при воздействии некоторых лекарств (салицилатов, бутадiona, бромидов, наперстянки, антибиотиков, сульфаниламидов), пищевой аллергии (на землянику, грибы и др.), нарушениях обмена веществ, при ожогах.

Симптомы острого гастрита проявляются обычно через 4—8 ч после воздействия причинного фактора. Характерны чувство тяжести и полноты в подложечной области, тошнота, слабость, головокружение, рвота, понос. Кожные покровы становятся бледными, язык обложен серовато-белым налетом, наблюдается слюнотечение или, наоборот, сильная сухость во рту.

Хронический гастрит проявляется хроническим воспалением слизистой оболочки стенки желудка. Весьма распространенное заболевание, составляющее в структуре болезней органов пищеварения около 35%, а среди заболеваний желудка — 80—85%.

Хронический гастрит иногда является результатом дальнейшего развития острого гастрита, однако чаще развива-

## ЗОЛОТОЙ УС

ется под влиянием различных факторов (повторных и длительных нарушений питания, употребления острой и грубой пищи, пристрастия к очень горячей пище, плохого разжевывания пищи, еды всухомятку, употребления крепких спиртных напитков).

Причиной хронического гастрита могут быть качественно неполноценное питание (особенно дефицит белка, железа и витаминов); длительный бесконтрольный прием медикаментов, обладающих раздражающим действием на слизистую оболочку желудка (салицилатов, бутадиона, преднизолона, некоторых антибиотиков, сульфаниламидов и др.); производственные вредности (соединения свинца, угольная, металлическая пыль и др.); заболевания, вызывающие кислородное голодание тканей (хроническая недостаточность кровообращения, анемия); интоксикации при заболеваниях почек, подагре (при которых слизистой оболочкой желудка выделяются мочевины, мочевая кислота, индол, скатол и др.); действие токсинов при инфекционных заболеваниях. В 75% случаев хронический гастрит сочетается с хроническим холециститом, колитом и другими заболеваниями органов пищеварения.

Наиболее частыми симптомами хронического гастрита являются ощущение давления и распирания в подложечной области после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту. Чаще всего кислотность желудочного сока снижается. В молодом возрасте преимущественно у мужчин кислотность желудочного сока может быть нормальной и даже повышенной. Характерны боль, нередко изжога, отрыжка кислым, ощущение тяжести в подложечной области после еды, иногда — запоры.

Отвар листьев земляники — 50 г на 1 л воды с соком золотого уса издавна употребляли при гастритах.

Центаврии — 2 г, зверобоя — 2 г, горечавки — 2 г, тысячелистника — 2 г, дикого цикория — 3 г, дымянки — 4 г. Смесь залить 1 л сырой воды, замочить на целую ночь и утром кипятить 5—7 мин. Немного настоять, процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. и выпить все за день в 5 приемов: натощак — 1 стакан и в течение дня — 4 раза по полстакана. При гастритах с пониженной секрецией.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

При гастритах считается наиболее полезным применять листья подорожника ланцетолистного в смесях с другими растениями, а именно: листьев ланцетолистного подорожника — 40 г, травы зверобоя — 40 г, золототысячника — 20 г, сушеницы болотной — 40 г, корня аира — 10 г, травы перечной мяты — 10 г, спорыша — 20 г, цветов тысячелистника — 15 г, семян тмина — 6 г. 40 г этой смеси залить 1 л кипятка. Настоять в закрытой посуде целую ночь, добавить 5 ч. л. сока золотого уса, выпивать натощак 1 стакан, а остальное в 4 приема, каждый прием через 1 ч после еды.

При гастритах с повышенной кислотностью: травы вереска — 40 г, золототысячника (центаврии) — 30 г, зверобоя — 40 г, перечной мяты — 20 г и коры крушины — 20 г. 2 ст. л. смеси на  $\frac{1}{2}$  л кипятка парить не менее 30 мин, после чего добавить 4 ч. л. сока золотого уса. Выпивать за день.

При гастритах принимать 2 раза в день — перед обедом и перед отходом ко сну — на кусочке сахара или на 1 ч. л. воды по 5—7 капель настойки: из 1 весовой части шишек хмеля и 2 частей листьев золотого уса на 4 весовых части спирта.

Отвар из смеси следующих трав: золотого уса — 50 г, зверобоя — 40 г, центаврии — 40 г, тысячелистника — 30 г, дикого цикория — 30 г, дымянки — 20 г хорошо помогает при начинающемся гастрите. Если у больного имеется тенденция к запорам, добавить еще кору крушины. Все смешать. Из указанной смеси взять 4 ст. л. с верхом, залить 1 л сырой воды (делать это ежедневно с вечера) и поставить в духовку на всю ночь. Утром кипятить 5—7 мин, считая от начала кипения, снять с огня и оставить отвар накрытым на  $\frac{1}{2}$  ч, после чего процедить и пить в течение дня.

Фенхель, плоды — 1 часть; алтей, корень — 1 часть; ромашка аптечная — 1 часть; пырей, корневище — 1 часть; солодка, корень — 1 часть. Все хорошо измельчить и смешать. 1 ст. л. смеси на 1 стакан воды. Кипятить 10 мин, настоять, укутав, 3 ч, процедить, добавить сок золотого уса — 3 ч. л., принимать на ночь по 1 стакану настоя. Применяется при острых и хронических гастритах.

## ЗОЛОТОЙ УС

Ромашка аптечная, цветы — 10 г; тысячелистник, трава — 10 г; полынь горькая, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; шалфей, листья — 10 г. 2 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка настаивать, укутав, 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать настой горячим по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Мята перечная, листья — 20 г; золототысячник, трава — 5 г. 2 ч. л. смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды. Применять при гастритах с жалобами на печень.

Валериана, корень — 10 г; вахта трехлистная, корень — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; апельсин, кожура — 10 г. 2 ч. л. смеси на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 10 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по одному стакану настоя 3 раза в день до еды. Применять при гастритах с жалобами на печень.

Зверобой, трава — 10 г; бессмертник, цветки — 15 г. 2 ст. л. смеси настаивать 12 ч в  $\frac{1}{2}$  л воды, кипятить 5 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день через час после еды.

Бессмертник, цветки — 15 г; льнянка, трава — 10 г. 20 г смеси настаивать 2 ч в  $\frac{1}{2}$  л кипятка, процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день через час после еды.

Календула, цветки — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 20 г; мята перечная, листья — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Ромашка аптечная, цветки — 20 г; зверобой продырявленный, трава — 20 г; алтей лекарственный, корни — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить в течение 10 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Мята перечная, листья — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 20; подорожник большой, листья — 20 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; репешок обыкновенный, трава — 10 г. Чайную ложку сбора залить двумя стаканами кипятка, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по 75 мл каждый час до исчезновения симптомов заболевания.

Золотой ус, листья — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 20 г; календула, цветки — 20 г; подорожник большой, листья — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г; череда трехраздельная, трава — 20 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3—5 раз в день.

При повышенной кислотности желудка с вздутием, изжогой и запорами можно приготовить настойку на портвейне. Взять по 10 г корней горечавки, апельсиновых корок, корневищ аира, травы зверобоя, бобовника, цветков пижмы, корня валерианы и травы сушеницы болотной. Всю эту смесь залить 1 л вина и поставить на окно на солнечный свет на 21 день. Затем процедить, добавить 5 ч. л. свежего сока золотого уса. Принимать утром, натощак, 2 ст. л. и столько же перед отходом ко сну.

### Геморрой

Геморрой — это увеличение объема кавернозных (геморроидальных) телец прямой кишки, сопровождающееся кровотечениями, а иногда тромбозом и воспалением, зудом и другими симптомами.

В основе заболевания лежат нарушения регуляции притока и оттока крови в кавернозных венах прямой кишки, приводящие к застою в них крови. Этому способствуют малоподвижный образ жизни, запоры и воспалительные или опухольные процессы в прямой кишке и других органах малого таза. Длительное переполнение кавернозных телец вызывает расширение, истончение их стенок и покровных тканей, лег-

## ЗОЛОТОЙ УС

ко подвергающихся травмированию с образованием мелких эрозий и разрывов. В результате возникают кровотечения при акте дефекации или гигиенической обработке области заднего прохода. Кроме того, образование эрозий и трещин покровных тканей создает условия для инфицирования их и развития воспалительных процессов на фоне тромбоза геморроидальных узлов (острый геморрой).

При неосложненном геморрое отмечается зуд, ощущение инородного тела, выделение капель или струйки алой крови в конце акта дефекации, анемия. При осложнениях появляется сильная боль, повышается температура, возникают отек и покраснение вокруг заднего прохода, затруднение акта дефекации, иногда задержка мочи. Течение чаще длительное с периодическими обострениями и осложнениями вплоть до выраженной анемии и гнойного воспаления, с тромбозом и некрозом узлов.

Сок из свежих цветов каштана и листьев золотого уса по 25—30 капель на 1 ст. л. воды принимать 2 раза в день при набухании геморроидальных шишек.

Утверждают, что хотя и слабее, но так же действует сок, разбавленный спиртом (1 часть сока на 2 части спирта); принимать по рюмке (30—40 г) 3 раза в день.

Водный отвар коры ветвей каштанового дерева — 50 г и корней золотого уса — 100 г на 1 л воды, употреблять для сидячих ванн при геморроидальных кровотечениях непосредственно после испражнения. Ванна (прохладная) в течение 15 мин. Для таких же ванн используют отвар корней золотого уса, коры веток каштана и травы водяного перца.

Противогеморройный сбор: крапива, лист — 1 часть; крушина, кора — 1 часть. 8 г смеси на 1 л кипятка. Кипятить 10 мин на малом огне, настоять, укутав, 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать по 1 стакану 4 раза в день, при сильных болях без шишек.

Тысячелистник, трава с верхушками. 15 г травы с цветками на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить и доба-



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

вить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды. Можно принимать и без дозировки, если 1 ст. л. травы настоять в  $\frac{1}{2}$  л кипятка. Свежий сок тысячелистника и золотого уса пополам с медом принимать 3 раза в день по 1 ч. л. При длительном лечении это радикальное средство. Очень эффективен в борьбе с геморроем в начальной стадии и при кровотечениях.

1 л холодной воды налить в таз, добавить 8 ч. л. сока золотого уса и сделать сидячую ванну от 1 мин до 5 мин. Делать 2 раза в день, утром и вечером. Хорошо в эту воду бросить несколько крупинок марганцовки, так, чтобы вода была нежно-розового цвета. В холодной воде мочить тряпочки и прикладывать на шишки, как тряпочки нагреются — сменить. Применение холодной воды с соком при геморрое очень хорошо облегчает состояние больного.

Из зрелых ягод рябины красной отжать сок и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по 75—100 г сока 3 раза в день, можно добавить в него мед или сахар. Запивать холодной водой. Прекрасное послабляющее средство.

Крушина ломкая, кора — 20 г; душица обыкновенная, трава — 20 г; крапива двудомная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить 300 мл воды, кипятить 5 мин, настоять 4 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Стальник полевой, корни — 30 г; жостер слабительный, плоды — 20 г; солодка голая, корни — 20 г; кориандр посевной, плоды — 20 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; горец почечуйный, трава — 15 г; крушина ломкая, кора — 15 г; тмин обыкновенный, плоды — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Льнянка обыкновенная, трава — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; тополь черный, почки — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 1—2 мин, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный, трава — 30 г; фенхель обыкновенный, плоды — 30 г; солодка голая, корни — 15 г; крушина ломкая, кора — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Крушина ломкая, кора — 30 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г; мелисса лекарственная, трава — 20 г; арника горная, цветки — 10 г; терн колючий, цветки — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Золотой ус, листья — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; сушеница, трава — 15 г; лен обыкновенный, семена — 15 г; горец почечуйный, трава — 15 г; хвощ полевой, трава — 15 г; крушина ломкая, кора — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; крапива двудомная, листья — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; жостер слабительный, плоды — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; кориандр посевной, плоды — 10 г; кассия узколистная, листья — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г; солодка голая,

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

корни — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять 1 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; календула, цветки — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; подорожник большой, листья — 15 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; кассия узколистная, листья — 10 г; одуванчик лекарственный, корни — 10 г. 2 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; крапива двудомная, листья — 15 г; земляника лесная, листья — 10 г; дымянка лекарственная, трава — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г; горец перечный, трава — 10 г; солодка голая, корни — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; зверобой продырявленный, трава — 15 г; горец почечуйный, трава — 15 г; стальник полевой, корни — 15 г; подорожник, листья — 15 г; сушеница болотная, трава — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Горец перечный, трава — 30 г; одуванчик лекарственный, корни — 20 г; пастушья сумка обыкновенная, трава — 20 г; хвощ полевой, трава — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г; валериана лекарственная, корневища — 10 г; оме-ла белая, трава — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

### Диспепсия

Диспепсия — это собирательный термин. Он обозначает нарушение функций пищеварения, которое возникает при недостаточном выделении пищеварительных ферментов или нерациональном питании. Различают бродильную, гнилостную и жировую диспепсию. Бродильная диспепсия связана с чрезмерным употреблением в пищу углеводов (сахара, меда, мучных продуктов, фруктов, винограда, гороха, бобов, капусты и т. д.), а также бродильных напитков (кваса), в результате чего в кишечнике размножаются микробы.

Гнилостная диспепсия возникает при преимущественном употреблении в пищу белковых продуктов, особенно бараньего, свиного мяса, которое медленнее переваривается в кишечнике. Гнилостная диспепсия возникает вследствие использования в пищу несвежих мясных продуктов. Жировая диспепсия обусловлена чрезмерным употреблением медленно перевариваемых, особенно тугоплавких, жиров (свиного, бараньего).

**Симптомы.** Бродильная диспепсия проявляется метеоризмом, урчанием в кишечнике, выделением большого количества газов, частым слабо окрашенным жидким пенистым стулом с кислым запахом. Гнилостная диспепсия также проявляется поносом, но цвет испражнений насыщенно-темный, запах — гнилостный. Из-за общей интоксикации продуктами гниения нередко ухудшение аппетита, слабость, понижение работоспособности. При жировой диспепсии испражнения светлые, обильные, с жирным блеском.

При отсутствии аппетита и несварении желудка принимать 3 раза в день по 10 капель спиртового настоя руты и золотого уса на ложке или кусочке сахара. Настой готовить так: 1 часть сока из свежих размятых листьев руты, 1 часть свежего сока золотого уса залить 6 частями спирта, поставить на 10 дней в темное место, после чего процедить, отжать и опять процедить.

Для возбуждения аппетита можно выпивать по 3 стакана в день отвара из нарезанных корней дягиля лесного — 1 часть,

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

листьев шалфея — 1 часть, травы золототысячника — 2 части. Отвар из 3 ст. л. смеси на 3 стакана кипятка смешать с соком золотого уса — 2 ч. л.

Одуванчик, корни — 10 г; стальник, корень — 10 г; крушина, кора — 10 г; мята перечная, листья — 10 г. 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, поставить на час, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать при нарушениях пищеварения по 1—2 стакана в день перед едой.

Вахта (трифоль), листья — 10 г; полынь горькая, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г. 2 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать для улучшения аппетита по 3 ст. л. настоя за полчаса до еды 3 раза в день.

Бессмертник, цветки — 200 г; брусника, листья — 100 г; спорыш, трава — 200 г; ромашка, цветки — 100 г. 2 ст. л. смеси сбора заварить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, настоять, укутав, не менее чем 5—6 ч, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде при нарушении пищеварения.

Береза, листья — 150 г; зверобой, трава — 150 г; мята перечная, листья — 200 г; шиповник, плоды — 200 г; чай почечный — 100 г. 1 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка, 5 мин прокипятить, настоять в теплом месте 4 ч, добавить сок золотого уса — 7 ч. л. Принимать в теплом виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 15—20 мин до еды.

Отвар из чабреца и золотого уса, как чай, пьют при плохом пищеварении, вздутии живота. Доза: по 10—15 г на 1 л кипятка.

При плохом пищеварении пьют по 3 чашки в день отвара из листьев золотого уса и корневищ аира: листьев — 10 г, корневища — 15 г, воды 2—3 стакана. Варить 15 мин в посуде, закрытой крышкой.

Водная настойка шалфея (20 г на 1 л кипятка — напаривается закрытой), смешанная с соком золотого уса — 1 ч. л., действует пищеварению.

## ЗОЛОТОЙ УСА

### Желчнокаменная болезнь

Желчнокаменная болезнь — заболевание, обусловленное образованием камней в желчном пузыре, реже в печеночных и желчных протоках. После 40 лет камни находят у 32% женщин и 16% мужчин. При наличии камней в 30% случаев отмечают инфицирование желчи. В основе камнеобразования лежат нарушение обменных процессов и инфицирование желчи.

Бессимптомное течение желчнокаменной болезни встречается редко. В большинстве случаев оно проявляется типичными приступами желчной колики или острого холецистита. Наличие камней отмечается в среднем у 90% больных раком желчного пузыря, а среди больных желчнокаменной болезнью рак пузыря развивается в среднем у 4—5%. Осложнения желчнокаменной болезни обусловлены либо присоединением инфекции (острым холециститом), либо миграцией камней (развитием холедохолитиаза, механической желтухи), либо сочетанием этих двух моментов (острого холецистита при закупорке желчных путей, холангита). Желчнокаменная болезнь является показанием к операции, так как операция до развития осложнений менее опасна, но симптомы заболевания можно устранить применением фитопрепаратов, в том числе золотого уса.

Столовую ложку (с верхом) сухих березовых листьев на стакан кипятка. Кипятить 20 мин. Настаивать, укутав, 1 ч. Процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать утром и вечером по стакану настоя за полчаса до еды. Пить продолжительное время при желчнокаменной болезни вне периода обострения.

Сок свежего растения лапчатки гусиной смешать с соком зеленого растения ржи и золотого уса. Принимать по 3 ст. л. в день до еды как средство от желчных и печеночных камней.

Ежедневно принимать сок квашеной капусты по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану 3 раза в день вместе с 2 ч. л. сока золотого уса до еды. Курс лечения  $\frac{1}{2}$ —2 месяца.

Пропустить через мясорубку 1 стакан конопляного семени. Смешать с 3 стаканами сырого непастеризованного молока, уварить до 1 стакана и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Горячим процедить и пить натощак по 1 стакану в день в течение 5 дней.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Через 10 дней курс повторить. В это время не есть ничего острого. Возможны приступы боли в печени, но надо их терпеть.

Прованское (оливковое) масло. Принимать прованское масло вместе с соком золотого уса в равных долях за полчаса до еды. Начинать с  $\frac{1}{2}$  ч. л. и дойти постепенно до  $\frac{1}{2}$  стакана. Лечение обыкновенно длится 2—3 недели. Это средство обладает свойством изгонять камни из желчного пузыря.

Чистотел, трава — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; вахта трехлистная, листья — 1 часть. Все хорошо измельчить и смешать. 1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день утром и вечером через час после еды при желчнокаменной болезни в период ремиссии.

Хвощ полевой, трава — 10 г; почечный чай — 10 г; спорыш, трава — 20 г; крапива двудомная, трава — 10 г. 2 ст. л. заварить  $\frac{1}{2}$  л кипятка. Настоять, укутав, не менее чем 5—6 ч, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде при желчнокаменной болезни вне обострения.

Чистотел, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; володушка золотистая, трава — 10 г. 1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером за полчаса до еды при желчнокаменной болезни вне обострения.

Спорыш, трава — 1 часть; рыльца кукурузные — 1 часть; стручки фасоли (карликовых форм) — 1 часть; грыжник гладкий, трава — 1 часть; медвежьих ушки, трава — 1 часть. 15 г смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Настой выпивают теплым весь в течение дня при желчнокаменной болезни вне периода обострения.

Морковь (семена). Размолоть семена моркови в порошок. Принимать по 1 г 3 раза в день за 30 мин до еды с соком золотого уса — 2 ч. л. Смесь обладает способностью выводить желчные камни.

## ЗОЛОТОЙ УС

При желчных камнях смешивать: зверобоя — 40 г; спорыша — 30 г; цмина — 40 г; ромашки — 10 г и коры крушины — 20 г. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л сырой воды, а утром прокипятить 7—10 мин. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натощак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды. При этом соблюдать диету печеночных больных, положить грелку на область печени сразу после приема отвара.

В народе употребляется отвар из побегов туи и корней золотого уса: по 20 г на 1 л воды, принимать 3 раза в день по 1 стакану при камнях в печени.

Золотой ус, листья — 1 часть; бессмертник песчаный, цветки — 2 части; вахта трехлистная, лист — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть. 1 ст. л. смеси облить стаканом горячей кипяченой воды и прогреть на водяной бане при слабом кипении воды 10—15 мин, настоять 30—40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя 4 раза в день за 20 мин до еды.

Золотой ус, листья — 1 часть; пижма обыкновенная, цветки — 1 часть; одуванчик лекарственный, корень — 1 часть; тмин обыкновенный, плоды — 1 часть. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 мин при слабом кипении воды, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. отвара за 20 мин до еды.

## Запор

Запором называют длительную задержку дефекации. Она возникает:

— при заболеваниях ЦНС, частых сознательных подавлениях дефекации в связи с условиями жизни или труда — в связи с отсутствием туалета, при работе водителя, продавца и т. д.;

— при поражениях органов пищеварения, а иногда других органов и систем;

— при хронических отравлениях препаратами свинца, морфином, никотином, нитробензолом, длительном приеме в больших дозах некоторых лекарств;



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

- при понижении функции гипофиза, щитовидной железы, яичников;
- при недостаточном поступлении с пищей клетчатки;
- при недостаточной физической активности, преимущественно сидячем образе жизни;
- вследствие сужения кишки опухолью или рубцами.

Симптомы, течение. Характерна длительная задержка дефекации. Когда нарушается сокращение кишечника, каловые массы обильные, оформленные, колбасовидные; нередко начальная порция очень плотная, большего, чем в норме, диаметра. Дефекация осуществляется с большим трудом, очень болезненна; при надрывах слизистой оболочки анального канала на поверхности каловых масс могут появиться прожилки свежей крови. Наоборот, когда кишечник слишком сильно сокращается, испражнения приобретают форму овечьего кала. Запоры часто сопровождаются метеоризмом, чувством давления, расширения, болью в животе. Длительные запоры нередко сопровождаются усталостью, вялостью, снижением работоспособности.

При запорах готовят настойку на портвейне: берут по 10 г следующих растений: корней горечавки, апельсиновых корок, корневищ айра, травы зверобоя, бобовника, цветков пижмы, корня валерианы и травы сушеницы болотной. Всю эту смесь залить 1 л вина и поставить на окно на солнечный свет на 21 день. Затем процедить, добавить свежий сок золотого уса — 5 ч. л. и принимать: утром натошак 2 ст. л. и столько же перед отходом ко сну.

Листьев толокнянки — 40 г; почек березы — 30 г; травы грыжника — 20 г; зверобоя — 40 г; столбиков кукурузы — 20 г; корня бузины зеленой — 20 г; травы хвоща — 30 г; спорыша — 20 г; цветков душицы — 20 г; ромашки — 15 г; коры крушины (не свежая — прошлогоднего сбора, иначе кора крушины вызывает рвоту) — 30 г. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л сырой воды, а утром кипятить 7—10 мин. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натошак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды. При этом соблюдают диету.

## ЗОЛОТОЙ УС

Хвоща — 40 г; стручков (без зерен) фасоли, преимущественно карликовых форм — 20 г; овсяной соломы — 20 г; травы зверобоя — 40 г; спорыша — 20 г; цветков бузины зеленой — 30 г; васильков — 30 г; коры крушины — 30 г. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л сырой воды, а утром кипятить 7—10 мин. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натошак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды.

Сушеницы болотной — 15 г; цветков тысячелистника — 20 г; травы зверобоя — 30 г; перечной мяты — 20 г; цветков ромашки — 10 г; травы спорыша — 15 г; семян укропа — 10 г; семян тмина — 10 г; шишек хмеля — 5 г; коры крушины — 20 г и корня валерианы — 10 г. 4 ст. л. этой смеси (каждая ложка с верхом) залить 1 л кипятка и поставить в духовку на целую ночь, чтобы настоялась. Утром добавляют сок золотого уса — 7 ч. л. и натошак выпивают 1 стакан отвара, а остальное — в 4 приема в течение дня, каждый раз через час после еды.

Отвар целых растений лапчатки (20 г на 1 л кипятка) принимать в смеси с соком золотого уса — 4 ч. л., по стакану трижды в день при спазматических желудочных болях и при запорах.

Листья золотого уса применяются в смеси с цветками терновника. Доза — по 50 г листьев и цветков на 1 л воды как чай.

При запорах делают смесь из равных частей: листьев крапивы жгучей, листьев золотого уса и одуванчика и цветков терновника. На дневную порцию взять 2 ст. л. смеси, залить 2 стаканами кипятка и парить в духовке 2—3 ч. Пить ежедневно в течение двух недель. В это время питаются исключительно молочной пищей; диета без мяса, яиц, рыбы, запрещается водка, пиво.

Отвар из смеси следующих трав: золотого уса — 50 г; зверобоя — 40 г; центаврии — 40 г; тысячелистника — 30 г; дикого цикория — 30 г; дымянки — 20 г; коры крушины — 30 г. Все смешать. Из указанной смеси взять 4 ст. л. с верхом, залить 1 л сырой воды (делают это ежедневно с вечера) и поставить в духовку на всю ночь. Утром кипятить 5—7 мин, считая от начала закипания, снять с огня и оставить отвар накрытым на полчаса, после чего процедить и пить в течение дня.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Золотой ус, лист — 1 часть; крушина ольховидная, кора — 8 частей; солодка голая, корни — 1 часть; кориандр, плоды — 1 часть; тмин обыкновенный, плоды — 1 часть. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин, процедить через марлю. Принимать на ночь по  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  стакана.

Золотой ус, лист — 2 части; крушина ольховидная, кора — 6 частей; тысячелистник, трава — 2 части; крапива двудомная, лист — 2 части. 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин, настоять 40 мин, процедить через марлю. Принимать на ночь по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану.

Льняного семени 4 ч. л. на 1 литр воды. Кипятить 15 мин, настоять, укутав, 1 ч, можно не цедить, добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана через 2 ч 6—8 раз в день горячим при запорах и колитах. Результат достигается через 2—3 недели.

При хронических запорах ежедневно пить по 1 ч. л. льняного семени на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4—5 ч и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Выпить этот настой вечером, перед отходом ко сну, вместе с семенами.

Крушина ломкая, кора — 30 г; крапива двудомная, листья — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20—30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Золотой ус, листья — 10 г; кассия узколистная, листья — 20 г; крушина ломкая, кора — 20 г; тмин обыкновенный, плоды — 10 г. 20 г сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Жостер слабительный, плоды — 20 г; крушина ломкая, кора — 20 г; крапива двудомная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

## ЗОЛОТОЙ УС

Кассия узколистная, листья — 40 г; алтей лекарственный, корни — 20 г; вахта трехлистная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Крушина ломкая, кора — 40 г; кориандр посевной, плоды — 5 г; солодка голая, корни — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить в течение 10 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Золотой ус, листья — 10 г; крушина ломкая, кора — 30 г; крапива двудомная, листья — 10 г; донник лекарственный, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20—30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Золотой ус, листья — 10 г; жостер слабительный, плоды — 10 г; солодка голая, корни — 10 г; стальник полевой, корни — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Крушина ломкая, кора — 30 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; вахта трехлистная, листья — 10 г; тмин обыкновенный, плоды — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 стакану на ночь.

Кассия узколистная, листья — 30 г; крушина ломкая, кора — 25 г; жостер слабительный, плоды — 25 г; анис обыкновенный, плоды — 10 г; солодка голая, корни — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20—30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 стакану на ночь.

## КОЛИТ

Воспалительное заболевание слизистой оболочки толстой кишки называется колитом.

Острый колит обычно бывает распространенным, часто сочетается с одновременным острым воспалением слизистой

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

оболочки тонкой кишки (острый энтероколит), а иногда и желудка (гастроэнтероколит).

Возбудители острого колита — шигеллы (дизентерия бактериальная), сальмонеллы, реже другие бактерии и вирусы. Его причиной могут быть пищевые отравления, грубые погрешности в питании. Значительно меньшая роль принадлежит некоторым общим инфекциям, пищевой аллергии, токсическим веществам. Воспалительный процесс в толстой кишке возникает вследствие местного действия на слизистую оболочку кишки повреждающих факторов, которые находятся в содержимом кишечника либо поступают с кровью (токсины, бактерии и др.).

Для острого колита характерна резкая боль тянущего или спастического характера, урчание в животе, потеря аппетита, поносы, общее недомогание. Стул жидкий с примесью слизи. В более тяжелых случаях стул водянистый, содержит большое количество слизи, иногда кровь; частота стула до 15—20 раз в сутки; могут присоединяться непреодолимые позывы на дефекацию, возникать болезненные тенезмы. Повышается температура тела (до 38°C и выше). В особо тяжелых случаях резко выражена интоксикация, язык сухой, обложенный серым или грязно-серым налетом; живот несколько вздут, а при сильном поносе втянут. Болезненна вся толстая кишка, в различных ее отделах — урчание. В легких случаях состояние больного быстро улучшается; в тяжелых случаях заболевание приобретает затяжной характер. Осложнения: язвенный колит, пиелит, перитонит, сепсис.

Хронический колит — одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения. Нередко сочетается с воспалительным поражением тонкой кишки (энтероколит) и желудка.

Колиты инфекционного происхождения могут быть вызваны возбудителями кишечных инфекций, в первую очередь шигеллами и сальмонеллами, возбудителями других инфекционных заболеваний (туберкулеза и др.), возникать как следствие дисбактериоза, паразитарных заболеваний. Некоторые гельминты могут поддерживать воспалительный процесс в кишечнике, вызванный другой причиной. Наибольшее распространение имеют колиты неинфекционного происхождения. Колиты возникают вследствие длительных и грубых нарушений режима питания и рациональ-

## ЗОЛОТОЙ УС

ной диеты. Токсические колиты возникают из-за длительных интоксикаций соединениями ртути, свинца, фосфора, мышьяка и др. Лекарственные колиты связаны с продолжительным бесконтрольным применением слабительных средств (препараты корня ревеня, крушины, плода жостера, листа сенны и др.), антибиотиков и некоторых других лекарств. Токсические колиты эндогенного происхождения возникают вследствие раздражения стенки кишки выводимыми ею продуктами, образовавшимися в организме (при уремии, подагре). Колиты аллергической природы наблюдаются при пищевой аллергии, при непереносимости некоторых лекарственных и химических веществ, повышенной индивидуальной чувствительности организма к некоторым видам бактерий кишечника и продуктам распада микроорганизмов. Колиты из-за длительного механического раздражения стенки толстой кишки возникают при застое каловых масс, злоупотреблении слабительными клизмами и ректальными свечами и т. д. Нередко хронические колиты имеют несколько причинных факторов, которые взаимно усиливают свое действие.

Основными симптомами являются нарушение стула (хронический понос или запор), боль в различных отделах живота, иногда болезненные тенезмы, метеоризм, диспепсические расстройства. В большинстве случаев, особенно при правостороннем колите, преобладают поносы — дефекация возникает до 10—15 раз и более в сутки, нередко наблюдается чередование поноса и запора. Характерен симптом недостаточного опорожнения кишечника: после дефекации у больного остается ощущение неполного его опорожнения. При обострении процесса появляются ложные позывы на дефекацию, сопровождающиеся отхождением газа и отдельных комочков каловых масс, покрытых тяжами или хлопьями слизи, или слизи с прожилками крови, или периодическим отхождением слизи в виде пленок. Боль при колите обычно тупая, ноющая, локализуется преимущественно в боковых и нижних отделах живота, усиливается после приема пищи и перед дефекацией. Иногда боль приобретает спастический характер, стихает при применении тепла (грелка, компресс); приступ боли может сопровождаться отхождением газов или возникновением позыва к дефекации. Метеоризм при колите объясняется нарушением переварива-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

ния пищи в тонкой кишке и дисбактериозом. Часто наблюдаются отсутствие аппетита, тошнота, отрыжка, ощущение горечи во рту, урчание в животе и т. д. Могут наблюдаться слабость, общее недомогание, снижение трудоспособности, похудание, анемия. Течение хронического колита в одних случаях длительное, малосимптомное, в других — постепенно прогрессирующее с чередованием периодов обострений и ремиссий. Осложнения: разрыв язв при тяжелом язвенном колите, кишечные кровотечения, сужение просвета кишки (при рубцевании язв), спаечный процесс.

При колите принимать каждые 2 ч по столовой ложке отвар из листьев золотого уса, полыни и шалфея, а вместо чая пить жидкий отвар из риса.

В народе при колите употребляют отвар листьев земляники 50 г на 1 л воды с соком золотого уса (2 ч. л.).

30 г девясила на 1 л красного вина (кагора) и 5 ч. л. сока золотого уса. Парить в духовке всю ночь. Принимать ежедневно по три винные рюмки (примерно 50 г). Лучше всего принимать после еды.

Принимают внутрь отвар из 3—10 г клубней ятрышника на 180 г воды при колитах, сопровождающихся поносами. Отвар готовят следующим образом: нужную дозу порошка взболтать в 10 частях холодной кипяченой воды, затем добавить 90 частей кипящей воды, 3 ч. л. сока золотого уса и снова взболтать, пока не получится густоватая, однообразная, бесцветная и почти прозрачная слизь.

При продолжительных поносах, при колите и болях в желудке готовят водный отвар из 50 г шишек ольхи и 50 г корней золотого уса на 1 л воды и пьют горячим по 3 стакана в день. Некоторые в этих же случаях применяют смесь: молодые (собранные до растрескивания) шишки ольхи смешивают в равных частях с корневищами золотого уса, лапчатки и корнями крапивы жгучей. Этой смеси берется 50 г на 1 л воды. Замочить на ночь, а утром кипятить 10 мин. Пить горячим натошак целый стакан, а остальное за день, в 4 приема.

## ЗОЛОТОЙ УС

Льняного семени 4 ч. л. на 1 литр воды. Кипятить 15 мин, настоять, укутав, 1 ч, можно не цедить, добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана через 2 ч 6—8 раз в день горячим при запорах и колитах. Результат достигается через 2—3 недели.

Мелиссы 15 г на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса. Принимать по 1—2 ст. л. 5—6 раз в день. Применяется при колитах со вздутием кишечника.

При колитах, сочетающихся с запорами, можно рекомендовать следующие сборы: листьев золотого уса — 2 части; корней девясила — 2 части; солодки — 2 части; дягиля — 2 части; валерианы — 2 части; цветков лаванды — 2 части; коры крушины — 5 частей. 5 г смеси залить стаканом воды, кипятить 15 мин, настоять 30 мин, принимать по 200 мл 2—3 раза в день после еды.

Золотого уса — 1 часть; коры крушины — 1 часть; корней солодки — 1 часть; плодов фенхеля — 1 часть, корней алтея — 2 части; семян льна — 2 части. 5 г смеси залить стаканом кипятка, настоять 6 ч, отжать, принимать по 200 мл вечером до еды.

Плодов тмина и кожуры апельсина по 1 части, коры крушины 8 частей. 5 г смеси залить стаканом кипятка, настоять 6 ч, отжать. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 100—200 мл утром и вечером до еды.

Золотой ус, листья — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; фенхель, плоды — 1 часть; солодка голая, корень — 2 части. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, выдерживать на водяной бане при слабом кипении в течение 30 мин, настоять 15 мин, процедить. Хранить в холодильнике не более 3 дней. Принимать обязательно подогретым до 40°C.

Золотой ус, листья — 1 часть; череда трехраздельная, трава — 1 часть; шалфей лекарственный, листья — 1 часть; календула, цветки — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, выдерживать на водяной бане при слабом кипении в течение 15 мин, настоять 30 мин, процедить. Настой хранить в холодильнике не более 3 дней. Принимать обязательно подогретым до 40°C. Этот настой можно готовить в термосе, выдерживая 1  $\frac{1}{2}$ —2 ч.



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Золотой ус, листья — 10 г; сушеница, трава — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; солодка голая, корни — 10 г; тмин обыкновенный, плоды — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Зверобой продырявленный, трава — 30 г; календула, цветки — 30 г; бессмертник песчаный, цветки — 15 г; мята перечная, листья — 15 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Ромашка аптечная, цветки — 30 г; мята перечная, листья — 10 г; фенхель обыкновенный, плоды — 5 г; валериана лекарственная, корневища — 5 г. 2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 15—20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Золотой ус, листья — 1 г; алтей лекарственный, корни — 10 г; душица обыкновенная, трава — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; медуница, трава — 20 г; кипрей узколистный, листья — 20 г; зопник клубненосный, трава — 20 г; очанка лекарственная, трава — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; кровохлебка лекарственная, корневища — 10 г; душица обыкновенная, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Пастушья сумка обыкновенная, трава — 30 г; лапчатка прямостоячая, корневища — 15 г; горец змеиный, корневища — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; мята перечная, лис-

## ЗОЛОТОЙ УС

тля — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по стакану 2—3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; тмин обыкновенный, плоды — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; шалфей лекарственный, листья — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; крапива двудомная, листья — 15 г; фенхель обыкновенный, плоды — 15 г; кровохлебка лекарственная, корневища — 15 г; мята перечная, листья — 15 г; зверобой продырявленный, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 5 мин, настоять 1 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 15 г; аир болотный, корневища — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; укроп душистый, плоды — 15 г; алтей лекарственный, корни — 15 г; календула, цветки — 15 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Все указанные выше слабительные сборы рекомендуется принимать не более 5—7 дней, эпизодически.

## Панкреатит

Хронический панкреатит — хроническое, часто рецидивирующее заболевание, в основе которого лежит сужение или закупорка панкреатических протоков, камнеобразование в них. Лечение острого панкреатита должны заниматься только хирурги, поэтому не будем описывать это заболевание в данной главе. Хронический панкреатит часто является следствием острого панкреатита.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Первично хронический панкреатит возникает при желчнокаменной болезни, аллергиях, алкоголизме, эндокринных нарушениях.

Клинические проявления хронического панкреатита не выражены и часто определяются только в конечной стадии при возникновении недостаточности поджелудочной железы с нарушением пищеварения или развитием инсулинзависимого сахарного диабета.

Основным симптомом является приступообразная или постоянная боль нарастающей интенсивности в верхней половине живота, отдающая в поясницу и надплечье. В ряде случаев развивается механическая желтуха за счет сдавления общего желчного протока. При безболевогой форме возникает нарушение питания и сахарный диабет. Такие больные лежат в вынужденном положении с приведенными к животу коленями. Возможна желтушность кожи. Течение заболевания часто длительное, со сменой ремиссий и обострений.

Средство от хронического панкреатита готовится следующим образом: 1 лист золотого уса следует тщательно измельчить, поместить в стеклянную банку и залить одним литром кипятка. Банку укутать одеялом, в течение суток дать настояться, а затем принимать 3—4 раза в день за 40 мин до еды по 50 г, непременно в теплом виде.

Золотой ус, листья — 1 часть; солодка голая, корень — 1 часть; лен обыкновенный, семя — 1 часть; липа сердцевидная, цветки — 1 часть. 1 ст. л. смеси и стакан кипятка используют для приготовления отвара. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

Золотой ус, корень — 1 часть; лопух большой, корень — 1 часть; полынь горькая, трава — 1 часть; девясил высокий, корень — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; календула лекарственная, цветки — 1 часть; зверобой продырявленный, трава — 1 часть; сушеница болотная, трава — 1 часть; хвощ полевой, трава — 1 часть; череда трехраздельная, трава — 1 часть; шалфей лекарственный, трава — 1 часть. 1 ст. л. смеси и стакан воды используют для приготовления отвара. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана три раза в день за 30 мин до еды.

## ЗОЛОТОЙ УС

Золотой ус, лист — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 2 части; подорожник большой, лист — 1 часть; зверобой продырявленный, трава — 1 часть. 1 ст. л. смеси и стакан воды используют для приготовления настоя. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Календула аптечная, цветки — 2 части; шиповник коричный, плоды — 1 часть. 1 ст. л. смеси настоять в термосе с  $\frac{1}{2}$  л воды 3—4 ч, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить теплым по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

При недостаточной выработке ферментов поджелудочной железой: золотой ус, лист — 1 часть; анис обыкновенный, плоды — 1 часть; кукуруза, рыльца — 1 часть; одуванчик обыкновенный, корень — 1 часть; горец птичий, трава — 1 часть; зверобой продырявленный, трава — 1 часть; фиалка трехцветная, трава — 1 часть. Настой готовят из 1 ст. л. смеси растений на 1 стакан кипятка. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за 20—30 мин до еды.

Сушеница, трава — 40 г; лен обыкновенный, семена — 40 г; аир болотный, корневища — 20 г; чистотел большой, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Аир болотный, корневища — 50 г; лапчатка прямостоячая, корневища — 40 г; календула, цветки — 40 г; чистотел большой, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; череда трехраздельная, трава — 20 г; подорожник большой, листья — 20 г; брусника обыкновенная, листья — 10 г; орех грецкий, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; бессмертник песчаный, цветки — 15 г; лопух большой, корни — 15 г; фасоль обыкновенная, стручки — 15 г. 20 г сбора залить

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить 10 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Алтей лекарственный, корни — 50 г; календула, цветки — 40 г; лапчатка гусиная, трава — 40 г; чистотел большой, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Брусника обыкновенная, листья — 30 г; черника обыкновенная, листья — 30 г; фасоль обыкновенная, стручки — 30 г; девясил высокий, корни — 15 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 1—2 мин, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; девясил высокий, корни — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; календула, цветки — 10 г; лопух большой, корни — 10 г; полынь горькая, трава — 10 г; ромашка лекарственная, цветки — 10 г; сушеница, трава — 10 г; шалфей лекарственный, листья — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г; череда трехраздельная, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Горец птичий, трава — 50 г; бессмертник песчаный, цветки — 50 г; зверобой продырявленный, трава — 40 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 40 г; лен посевной, семена — 40 г; одуванчик лекарственный, корни — 40 г; земляника лесная, трава — 30 г; чистотел большой, трава — 30 г; горец змеиный, корневища — 20 г; жостер слабительный, плоды — 20 г; почечный чай, трава — 20 г; фенхель обыкновенный, плоды — 20 г; хмель обыкновенный, соплодия — 20 г; мята перечная, листья — 10 г. 2 ст. л. сбора залить в термосе  $\frac{1}{2}$  л кипятка, настоять 6—8 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

### Увеличение селезенки

Увеличение селезенки встречается при различных заболеваниях, часто сочетается с увеличением печени. Наблюдается при циррозах печени, портальной гипертензии, инфекционных и паразитарных заболеваниях и в других случаях.

При болезнях селезенки уменьшается количество всех кровяных клеток (эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов).

В народной медицине употребляют отвар корней золотого уса и мыльнянки (50 г варить 10—15 мин в 1 л воды). Принимать в дозе 3—4 стакана за день.

При болезнях селезенки взять по 20 г корней золотого уса, мыльнянки и коры вербы. Эту смесь кипятить 15 мин в 1 л воды. Прием: 3 стакана в день.

При опухолях селезенки делают горячие ванны из следующей смеси: мальва лесная, листья или цветки и все растение — 200 г, золотой ус, листья и корни — 300 г, чернобыльник, трава — 150 г, ромашка, цветки — 150 г, зерна овса — 200 г. Все это залить кипятком, вымачивать целый день, а вечером прокипятить (примерно в 5 л воды) и слить в ванну. Ванну принимать непосредственно перед сном.

Настойка цикория и золотого уса. Принимать по 20—25 капель 3 раза в день.

10 г шишек хмеля на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день. Оставшиеся шишки хмеля в теплом виде положить на увеличенную селезенку как припарки.

1 ч. л. травы полыни на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 30—40 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать как чай с медом или сахаром по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Тысячелистник, трава, цветки; календула, цветки. Смешать поровну. 20 г смеси на  $\frac{1}{2}$  л кипятка. Настоять, укутав, 40 мин.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Процедить, добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 2 раза в день.

Мыльнянка, корень; верба, кора. 20 г корня мыльнянки и 20 г коры вербы хорошо измельчить. Залить 1 л холодной воды. Кипятить 15 мин. Настоять, укутав, 1 ч, процедить, добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать по 1 стакану 3 раза в день при болезнях селезенки.

Листья шалфея — 1 часть; листья подорожника — 1 часть; листья крапивы жгучей — 1 часть; листья золотого уса — 2 части. Все травы измельчить в мелкий порошок, хорошо смешать. Принимать 3 раза в день порошок на кончике ножа при опухоли селезенки.

Крапива глухая (яснотка), все растение — 1 часть; фиалка трехцветная — 1 часть; череда — 1 часть; земляника — 1 часть. Все растения измельчить, хорошо смешать. 20 г смеси на  $\frac{1}{2}$  л кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить, добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать как чай в течение дня — 3 стакана.

### Холецистит

Холецистит — это воспаление желчного пузыря. В 85—95% воспаление желчного пузыря сочетается с камнями.

Более чем в 60% случаев холецистита в желчи обнаруживаются микробы: чаще кишечная палочка, стрептококки, сальмонеллы, клостридии и другие, а в ряде случаев холецистит возникает из-за попадания в желчный пузырь ферментов поджелудочной железы. Возможно попадание инфекции в желчный пузырь при сепсисе. У пожилых людей холецистит может развиваться из-за сосудистых расстройств.

Холецистит чаще возникает у женщин старше 40 лет. Ранние симптомы холецистита весьма разнообразны. Часто отмечается боль, захватывающая подложечную область и область пупка. Боль обычно имеет тупой характер, появляется после погрешности в диете, волнения, тряской езды. Боль ощущается в правом боку, распространяется в надключичную область, межлопаточное пространство, поясничную область, сопровождается тошнотой, рвотой, иногда многократной. Кожные

## ЗОЛОТОЙ УС

покровы могут быть желтушными. Температура повышается чаще незначительно, однако она может быстро подняться и достигать 39°C. Необходимо помнить, что холецистит может привести к такому тяжелому осложнению, как перитонит, и не откладывать визит к врачу.

Золотой ус, листья — 1 часть; брусника обыкновенная, лист — 1 часть; полынь обыкновенная, трава — 1 часть; мята перечная, трава — 1 часть; фенхель, плоды — 1 часть; календула, цветки — 1 часть. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 мин при слабом кипении воды, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. отвара за 20 мин до еды.

Золотой ус, листья — 1 часть; пижма обыкновенная, цветки — 1 часть; одуванчик лекарственный, корень — 1 часть; тмин обыкновенный, плоды — 1 часть. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 мин при слабом кипении воды, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. отвара за 20 мин до еды.

Золотой ус, листья — 1 часть; чистотел большой, трава — 1 часть; тысячелистник обыкновенный, трава — 1 часть; шиповник коричный, плоды — 2 части. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, прогреть на водяной бане в течение 15 мин, настоять 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Золотой ус, листья — 1 часть; бессмертник, цветки — 2 части; вахта трехлистная, лист — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть. 1 ст. л. смеси облить стаканом горячей кипяченой воды и прогреть на водяной бане при слабом кипении воды в течение 10—15 мин, настоять 30—40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя 4 раза в день за 20 мин до еды.

Золотой ус, листья — 15 г; календула, цветки — 15 г; чистотел, трава — 15 г; фенхель обыкновенный, плоды — 15 г; василек синий, цветки — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Бессмертник, цветки — 30 г; береза, почки — 30 г; аир болотный, корневища — 15 г; жостер, плоды — 15 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, выдерживать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 25 г; цикорий, корни — 25 г; мята перечная, листья — 25 г; одуванчик лекарственный, корни — 25 г; дягиль лекарственный, корни — 25 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Бессмертник песчаный, цветки — 40 г; вахта трехлистная, листья — 30 г; мята перечная, листья — 20 г; кориандр, плоды — 10 г. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 20 мин и процедить, добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; лаванда, цветки — 15 г; клевер луговой, цветки — 15 г; вероника длиннолистная, трава — 15 г; лапчатка гусиная, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Кукуруза обыкновенная, рыльца — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить 10 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; вербена лекарственная, листья — 15 г; береза, листья — 15 г; подмаренник, трава — 15 г; земляника, листья — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; бессмертник песчаный, цветки — 10 г; цикорий обыкновенный, корни — 10 г; календула, цветки — 10 г; мята перечная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Бессмертник песчаный, цветки — 40 г; крапива двудомная, листья — 20 г; шалфей лекарственный, листья — 20 г; шиповник, плоды — 20 г; мята перечная, листья — 20 г. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 20 мин, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день (утром и вечером).

Золотой ус, листья — 15 г; пижма обыкновенная, цветки — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; жостер, плоды — 15 г; мята перечная, листья — 15 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 15 г. Столовую ложку сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Зверобой продырявленный, трава — 30 г; мята перечная, листья — 20 г; полынь горькая, трава — 20 г; валериана лекарственная, корни — 20 г; хмель обыкновенный, шишки — 10 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

Мята перечная, листья — 20 г; календула, цветки — 15 г; зверобой продырявленный, трава — 15 г; одуванчик лекарственный, трава — 15 г; пижма обыкновенная, цветки — 10 г. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 20 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Все эти рецепты можно использовать для лечения холецистита вне периода обострения.

## Цирроз печени

Цирроз печени — хроническое заболевание, которое характеризуется поражением печеночной ткани, развитием соединительной ткани, перестройкой структуры и сосудистой системы печени. Встречается нередко, чаще у мужчин, преимущественно в среднем и пожилом возрасте.

Цирроз может развиваться после вирусного гепатита, из-за недостаточности питания (особенно белков, витаминов) и

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

нарушений обмена (при сахарном диабете, тиреотоксикозе), хронического алкоголизма, при длительном сдавлении или закупорке желчных протоков как исход токсических или токсико-аллергических гепатитов, изредка при паразитарных заболеваниях.

Для цирроза печени наряду с увеличением или уменьшением размеров печени характерно ее уплотнение, сопутствующее увеличение селезенки, желтуха. Нередка тупая или ноющая боль в области печени, усиливающаяся после погрешностей в диете и физической работы; диспепсические явления, кожный зуд. При циррозе выявляются «печеночные знаки»: «звездочки», «паучки» на коже верхней половины туловища, эритема (покраснение) ладоней («печеночные ладони»), «лаковый язык» малинового цвета, «печеночный язык». Нередки пальцы в виде барабанных палочек, у мужчин — гинекомастия, нарушение роста волос на подбородке и в подмышечных впадинах. Больных беспокоит выраженная слабость, снижение трудоспособности. При циррозе печени рано возникает асцит, варикозное расширение вен пищевода, что приводит к кровотечениям, а также расширение подкожных околопупочных вен, расходящихся в разные стороны от пупка («голова Медузы»).

Золотой ус, листья — 15 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 15 г; шиповник, плоды — 15 г; крапива двудомная, листья — 15 г; чистотел, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Василек синий, цветки — 20 г; календула, цветки — 20 г; мята перечная, листья — 10 г; тмин обыкновенный, плоды — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить и добавить сок золотого уса — 1 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Шиповник, плоды — 30 г; ромашка аптечная, цветки — 30 г; брусника обыкновенная, листья — 15 г; крушина ломкая, кора — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 1 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Золотой ус, листья — 10 г; цикорий обыкновенный, корни — 10 г; календула, цветки — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 4 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; клевер луговой, цветки — 20 г; вербена лекарственная, листья — 20 г; грыжник голый, трава — 20 г; кошачья лапка двудомная, цветки — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Цикорий обыкновенный, корни — 50 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 4 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Ромашка аптечная, цветки — 15 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; лопух большой, корни — 10 г; шиповник, плоды — 10 г; девясил высокий, корни — 5 г; череда трехраздельная, трава — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, прокипятить 1—2 мин, настоять в течение часа, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; береза, листья — 20 г; бессмертник песчаный, цветки — 20 г; одуванчик лекарственный, корни — 20 г; золототысячник зонтичный, трава — 20 г; чистотел, трава — 20 г; буквица лекарственная, трава — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; лапчатка гусиная, трава — 15 г; цикорий обыкновенный, корни — 15 г; грушанка круглолистная, листья — 15 г; льнянка обыкновенная, трава — 15 г; сердечник луговой, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Золотой ус, листья — 10 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г; шиповник, плоды — 10 г; календула, цветки — 10 г; тмин обыкновенный, плоды — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; солодка голая, корни — 10 г. 10 г сбора залить  $\frac{1}{2}$  л теплой воды, настоять в термосе 8 ч, нагреть до кипения и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день (утром и вечером).

Золотой ус, листья — 15 г; крапива двудомная, листья — 15 г; зверобой продырявленный, трава — 15 г; шиповник, плоды — 15 г; хвощ полевой, трава — 15 г; лопух большой, корни — 15 г; мята перечная, листья — 15 г; крушина ломкая, кора — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; бессмертник песчаный, цветки — 20 г; барбарис обыкновенный, листья — 20 г; хвощ полевой, трава — 20 г; цикорий обыкновенный, корни — 20 г; зверобой продырявленный, трава — 20 г; мята перечная, листья — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды. Настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; репешок обыкновенный, трава — 10 г; кошачья лапка двудомная, цветки — 10 г; береза, листья — 10 г; подмаренник настоящий, трава — 10 г; можжевельник обыкновенный, плоды — 10 г; вахта трехлистная, листья — 10 г; крушина ломкая, кора — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять 30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

### Энтерит

Энтеритом называется воспалительное заболевание слизистой оболочки тонкой кишки.

При остром энтерите часто поражается желудок (гастроэнтерит) и толстая кишка (гастроэнтероколит).

Выделяют острые энтериты:

— инфекционного и вирусного происхождения (с клинической картиной тяжелого энтерита протекают холера, брюшной тиф, сальмонеллез, иногда грипп и т. д.);

## ЗОЛОТОЙ УС

— обусловленные перееданием с приемом большого количества острой либо слишком грубой пищи, раздражающих слизистую оболочку приправ, крепких алкогольных напитков;

— токсические (при отравлениях соединениями мышьяка, сулемой и другими ядами; отравлениях грибами — бледной поганкой, мухоморами, ложными опятами, другими ядовитыми веществами, которые могут содержаться в пищевых продуктах — косточковых плодах, некоторых рыбных продуктах — в печени налима, щуки, икре скумбрии и т. д.);

— аллергические (при реакции организма на землянику, яйца, крабы и т.д. или при аллергической реакции на медикаменты — на препараты йода, брома, некоторые антибиотики и т. п.).

Острый энтерит может начинаться с местных симптомов: тошноты, рвоты, диареи, выраженного урчания в животе, иногда спастических болей. Затем к ним присоединяются слабость, общее недомогание, холодный пот, лихорадка (температура может достигать 38—39°C и выше), явления общей интоксикации, иногда симптомы сосудистого коллапса. В других случаях общие симптомы появляются первыми, а спустя некоторое время (от получаса до нескольких часов) к ним присоединяются признаки воспаления тонкой кишки. Отмечается болезненность в подложечной области. В легких и среднетяжелых случаях заболевание заканчивается выздоровлением через несколько дней. Тяжелые формы могут осложняться кишечными кровотечениями, некрозом и разрывом тонкой кишки.

Хронический энтерит также развивается в результате следующих причин:

— злоупотребление острой пищей и острыми приправами, безрежимное питание;

— алкоголизм, особенно прием крепких алкогольных напитков и их суррогатов;

— хронические отравления соединениями свинца, ртути, фосфора, мышьяка и других; бытовые интоксикации, в частности лекарственные (при злоупотреблении солевыми слаби-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

тельными, длительном бесконтрольном применении антибиотиков широкого спектра действия, способных вызвать кишечный дисбактериоз, и др.);

- пищевая аллергия;
- паразитарные заболевания (лямблиоз и др.), некоторые кишечные гельминтозы;
- радиационные поражения;
- сопутствующие энтериты при длительно протекающих гастритах, хронических панкреатитах, колитах.

Чаще при хроническом энтерите больных беспокоит боль в околопупочной области. Обычно она носит тупой, редко спастический характер. Важный признак энтерита — урчание и плеск справа в животе. Бывают диспепсические жалобы: ощущение давления, распираания и вздутия живота, особенно после еды, тошнота, ощущение урчания, переливания в животе и другие симптомы, которые возникают в результате нарушения переваривания пищевых веществ в кишечнике, ускорения их проведения по тонкой кишке, а также нарушения всасывания в кишечнике. Иногда при тяжелом энтерите вскоре после еды возникают слабость, головокружение и другие общие явления. Для энтерита характерен частый (до 15—20 раз в сутки) кашицеобразный с непереваренными частицами пищи, но без видимой слизи, часто зловонный, с пузырьками газа стул. Иногда возникают резкие позывы к дефекации вскоре после еды, а после дефекации возникает резкая слабость, сопровождаемая холодным потом, дрожанием рук. В нетяжелых случаях и при отсутствии сопутствующего колита понос может отсутствовать и даже наблюдаться запор. Характерна непереносимость молока: после его приема усиливаются метеоризм, понос. Обострение заболевания вызывают прием острой пищи, содержащей большое количество жиров и углеводов, переедание. Часто имеет место своеобразный желтоватый (золотистый) цвет каловых масс.

При энтеритах неинфекционного происхождения применяются следующие сборы.

Ромашка аптечная, цветки — 10 г; тысячелистник, трава — 10 г; полынь горькая, трава — 10 г; мята перечная, трава — 10 г;

## ЗОЛОТОЙ УС

шалфей, листья — 10 г. 2 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать настой горячим по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Золотой ус, листья — 2 части; лапчатка, корень — 2 части; мята, листья — 2 части; ромашка, цветки — 2 части; шиповник, плод — 2 части; тысячелистник, трава — 1 часть. 10 г смеси залить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, кипятить 10 мин, настоять 30 мин, отжать, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды.

Лапчатка, корень — 4 части; черника, плоды — 3 части; черника, листья — 3 части; ромашка, цветки — 10 частей. 10 г смеси залить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, кипятить 10 мин, настоять 30 мин, отжать. Добавить сок золотого уса — 6 ч. л., принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды.

Золотой ус, листья — 2 части; мох исландский — 2 части; лапчатка, корень — 2 части; ромашка, цветки — 2 части; горец змеиный, корень — 3 части; подорожник, листья — 3 части; черника, плоды — 3 части. 10 г смеси залить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, кипятить 10 мин, настоять 30 мин, отжать, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды.

Ромашка аптечная, цветки — 10 г; тысячелистник, трава — 10 г; полынь горькая, трава — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; шалфей, листья — 10 г. 2 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать настой горячим по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

После нормализации стула из основного сбора могут быть исключены растения с вяжущими свойствами, но лучше уменьшить их дозу в 2—3 раза. Золотой ус, листья — 2 части; мох исландский — 2 части; ромашка, цветки — 2 части; горец змеиный, корень — 1 часть; черника, плоды — 1 часть; подорожник, листья — 3 части. 10 г смеси залить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, кипятить 10 мин, настоять 30 мин, отжать, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды.

После нормализации стула, но при наличии метеоризма в сборе может быть увеличено количество ромашки до 4—



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

5 частей, добавлены корень солодки (1 часть), цветки календулы (2—3 части). Золотой ус, листья — 2 части; мох исландский — 2 части; ромашка, цветки — 4 части; горец змеиный, корень — 1 часть; черника, плоды — 1 часть; календула, цветки — 3 части; подорожник, листья — 3 части. 10 г смеси залить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, кипятить 10 мин, настоять 30 мин, отжать, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды.

Для длительного приема при отсутствии выраженных симптомов можно рекомендовать следующий рецепт: ромашка, цветки — 4 части; подорожник, листья — 2 части; календула, цветки — 1 часть. 5 г смеси залить стаканом кипятка; настоять в термосе 6 ч, отжать. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л., принимать по 100 мл 2 раза в день до еды.

При упорных поносах рекомендуется чай по 3 чашки в день из отвара на красном вине (кагор) следующей смеси трав, взятых по 5 г каждой на  $\frac{1}{2}$  л вина: полынь, золотой ус, хвощ, корневища дудника, зверобой, центаврия и по 2 г мяты перечной и корня валерианы. Корень валерианы и зелень мяты перечной не варить, а всыпать в отвар, когда он парится. Парить в закрытом сосуде  $\frac{1}{2}$  ч. Для приема на стакан кипятка влить 2—4 ст. л. такого отвара смеси на вине.

Применяется горячий отвар на красном вине (кагор) из таких трав, как золотой ус, манжетка, ветки чернойбыльника и корня алтея — всего поровну. 30 г смеси на 1 л вина. Натощак выпить горячего отвара  $\frac{1}{2}$  стакана, а оставшийся от литра отвар разделить на 4 приема и выпить горячим, каждый прием через час после еды.

#### **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — это хроническое заболевание, при котором в результате различных нарушений в желудке или двенадцатиперстной кишке образуется язва (реже 2 и более).

Язвенная болезнь связана с нарушением механизмов, регулирующих секреторную, двигательную функции желудка и двенадцатиперстной кишки, кровообращение в них, питание слизистых

## ЗОЛОТОЙ УС

оболочек. Образование язвы в желудке или двенадцатиперстной кишке является лишь следствием расстройств указанных выше функций. В некоторых случаях доказана инфекционная природа развития данного заболевания. Отрицательные эмоции, длительные психические перенапряжения, патологические импульсы из пораженных внутренних органов при хроническом аппендиците, хроническом холецистите, желчнокаменной болезни и др. нередко являются причиной развития язвенной болезни. Имеют значение гормональные нарушения. Определенную роль играют наследственные факторы (наследственное предрасположение встречается среди больных язвенной болезнью в 15—40% случаев). Непосредственное формирование язвы происходит в результате нарушения равновесия между агрессивными (желудочным соком, забросом желчи) и защитными факторами (желудочной и дуоденальной слизью, клеточной регенерацией, нормальным состоянием местного кровотока, защитным действием некоторых гормонов, а также щелочной реакцией слюны и панкреатического сока). В формировании язв в желудке наибольшее значение имеет уменьшение защитных свойств слизистой оболочки, ослабление ее сопротивляемости повреждающему воздействию кислого желудочного сока. В механизме же развития язв в выходном отделе желудка и особенно в двенадцатиперстной кишке, напротив, решающим фактором является усиление агрессивности желудочного сока. Предрасполагающими факторами являются нарушения режима питания, злоупотребление острой, грубой, раздражающей пищей, постоянно быстрая, поспешная еда, употребление крепких спиртных напитков и их суррогатов, курение.

При язвенной болезни характерными симптомами являются боль, изжога, нередко рвота кислым желудочным содержимым вскоре после еды на высоте боли. В период обострения боль ежедневная, возникает натощак, после приема пищи временно уменьшается или исчезает и появляется вновь (при язве желудка через  $\frac{1}{2}$ —1 ч, двенадцатиперстной кишки —  $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$  ч). При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки нередко ночная голодная боль. Боль уменьшается при приеме препаратов, снижающих кислотность желудочного сока, снимается тепловыми процедурами на подложечную область. Часто язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки сопровождается запорами. При пальпации определяется болезненность вверху живота. Течение обычно длительное с обострениями в весенне-осен-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

ний период и под воздействием неблагоприятных факторов (стрессовых ситуаций, пищевых погрешностей, приема крепких алкогольных напитков и пр.). Осложнения: кровотечение, перфорация, деформации и стенозы, перерождение язвы в рак, вегетативно-сосудистая дистония, хронический холецистит, панкреатит. Прогноз при язвенной болезни относительно благоприятный, за исключением тех случаев, когда возникают осложнения. После консультации с врачом можно использовать для лечения народные средства.

Универсальное средство, которое помогает как при язве желудка, так и при ряде других заболеваний, готовится с использованием чеснока, меда и лимона. Итак, для приготовления данного состава следует взять 2 стакана цветочного или липового меда, 6 лимонов очистить от кожуры и выжать из мякоти сок, измельчить в чесночнице 5 средних головок чеснока. 3—4 листа золотого уса также измельчить, после чего все полученные компоненты перемешать, положить в стеклянную емкость и поставить в темное место на полную неделю. Когда лекарство будет готово, начинайте проводить курс лечения. Принимать состав следует 1 раз в день по 4 ч. л. в 4 приема, делая небольшие интервалы между приемами (примерно 5—7 мин). Курс лечения — 1 месяц. Очень важно принимать состав добросовестно, не пропуская ни одного дня.

Взять лист золотого уса длиной не менее 20 см, измельчить и залить 3 стаканами кипятка. В эмалированной кастрюле кипятить смесь около 7 мин на слабом огне. Затем оставить кастрюлю остывать, через сутки процедить. Принимать отвар следует 3—4 раза в день за 40 мин до еды по 50—70 мл. Для лечения язвы желудка в совокупности с этим средством можно применять следующую смесь: взять по столовой ложке сливочного масла, густой сметаны, сахара, смешать, добавить 1 яйцо. Смесь взбить, поместить в стеклянную емкость и кипятить на водяной бане в течение 30 мин, продолжая взбивать. Принимать средство нужно за час до еды, а затем через полчаса выпивать 100 мл отвара золотого уса. Делать это следует 3 раза в день. Курс лечения займет около месяца. Если же вы принимаете отвар в профилактических целях, то делать это нужно не менее полугода.

## ЗОЛОТОЙ УС

Стоит заметить, что ощутимый эффект в лечении язвы наблюдается при применении масляного бальзама с использованием золотого уса, рецепт которого дан выше (см. Артериальная гипертония).

В периоды обострения и для предотвращения рецидивов используют такие же растения, как и при лечении хронического гастрита с повышенной кислотностью. Подорожник, листья — 2 части; ромашка, цветки — 2 части; сушеница, трава — 2 части; тысячелистник, трава — 1 часть; шиповник, плоды — 1 часть. 10 г смеси залить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, настоять 5—6 ч, добавить сок золотого уса — 6 ч. л., принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Золотой ус, листья — 1 часть; фенхель, плоды — 1 часть; алтей, корни — 1 часть; ромашка, цветки — 1 часть; солодка, корни — 1 часть. 5 г смеси залить стаканом кипятка, настоять 20 мин, принимать по 200 мл 1 раз в день перед ужином.

Солодка, корни — 2 части; корни аира — 2 части; ревень, корни — 2 части; мята, листья — 2 части; тысячелистник, трава — 2 части; зверобой, трава — 1 часть; тмин, плоды — 1 часть; подорожник, листья — 4 части. 10 г смеси залить двумя стаканами теплой воды (кипятком, остуженным в течение 30 мин), настоять в термосе 10—12 ч, добавить сок золотого уса — 6 ч. л., принимать по 100 мл 3—4 раза в день после еды.

Подорожник, листья — 1 часть; цветки ромашки — 1 часть; тысячелистник, трава — 1 часть; солодка, корень — 1 часть. 10 г смеси залить двумя стаканами теплой воды (кипятком, остуженным в течение 30 мин), настоять в термосе 10—12 ч, добавить сок золотого уса — 6 ч. л., принимать по 100 мл 3—4 раза в день после еды.

При выраженных боли и изжоге рекомендуется в течение 10 дней на протяжении 2—3 месяцев чередовать прием следующих 2 сборов.

Ромашка, цветки — 1 часть; календула, цветки — 4 части; мать-и-мачеха, листья — 4 части. 5 г смеси залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, на-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

стоять 45 мин, отжать, добавить сок золотого уса — 4 ч. л., принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Ромашка, цветки — 1 часть; зверобой, трава — 4 части; подорожник, трава — 4 части. Способы приготовления и применения такие же.

Можно использовать и другие сборы. Золотой ус, листья — 2 части; алтей, корень — 3 части; мята, листья — 1 часть; девясил, корень — 1 часть. 5 г смеси залить стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 20 мин, настоять 20 мин, отжать, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Золотой ус, листья — 1 часть; сушеница, трава — 1 часть; ромашка, цветки — 1 часть; золототысячник, трава — 1 часть; зверобой, трава — 1 часть; мята, листья — 1 часть. 5 г смеси залить стаканом воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 20 мин, настоять 20 мин, отжать, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Для улучшения кишечной функции, уменьшения запора, нередко отмечающегося при язвенной болезни, может быть рекомендован следующий сбор. Крушина, кора — 3 части; мята, листья — 2 части; крапива, листья — 1 часть; аир, корень — 1 часть; валериана, корень — 1 часть. 5 г смеси залить стаканом воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 20 мин, настоять 20 мин, отжать, добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать по 10 мл утром и вечером до еды. Курс лечения 5—7 дней.

В период рубцевания и эпителизации (4—5-я недели) применяется сбор. Золотой ус, листья — 2 части; сушеница, трава — 2 части; подорожник, листья — 2 части; шиповник, плоды — 1 часть. 15 г смеси залить стаканом кипятка, настоять 30—40 мин, отжать, принимать по 50 мл 4 раза в день до еды.

Ромашка, цветки — 1 часть; лапчатка, корень — 4 части; зверобой, трава — 4 части. 10 г смеси залить стаканом воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, настоять 45 мин, добавить сок золотого уса — 4 ч. л., принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

## ЗОЛОТОЙ УС

Если нет кровотечений, больным показан настой: крапива, листья и золотой ус, листья (по 20 г листьев на 200 мл воды). Залить кипятком, настоять 40 мин, принимать по 100 мл 4 раза в день.

### ***Заболевания кожи***

#### **Лишай**

Лишай красный плоский — заболевание, которое поражает кожу, слизистые оболочки.

Заболевание имеет паразитарный характер. Передается контактным путем от заболевшего человека или животных. Изредка носит вирусный характер. Болеют и дети, и взрослые.

Заболевание проявляется мелкими возвышающимися над поверхностью кожи пятнышками красновато-фиолетового цвета с плоской блестящей поверхностью и пупковидным вдавлением в центре. Пятнышки обычно располагаются изолированно, в основном на сгибательных поверхностях предплечий, животе, лице, пояснице и сопровождаются выраженным зудом. Пятнышки могут сливаться с образованием небольших бляшек (по типу «булыжной мостовой»). На поверхности выявляется белесоватого цвета сетчатый рисунок — сетка, которая особенно хорошо видна при смачивании элементов йодом, водой или смазывании растительным маслом. Порой они образуют кольцевидные фигуры. На месте рассасывающихся пятнышек часто остается стойкая пигментация (коричневые пятна). Поражение слизистых оболочек (полости рта, половых органов) может быть как самостоятельным, так и сочетаться с поражением кожи. На внутренней поверхности щек, красной кайме губ, боковых поверхностях языка, на вульве или головке полового члена располагаются мелкие белесоватые блестящие возвышающиеся пятнышки, образующие «рисунок папоротника» или сетку. Кроме типичной, возможны и другие разновидности красного плоского лишая на слизистых оболочках: с покраснением окружающих тканей, сопровождающиеся образованием эрозий или мелких язв. Заболевание характеризуется длительным хроническим течением.

Лишай отрубевидный (лишай разноцветный) — грибковое заболевание кожи.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Возбудитель заболевания — дрожжеподобный гриб *Pityrosporum orbiculare*, живущий в верхнем слое кожи. К предрасполагающим факторам относят повышенную потливость, себорейный диатез.

Клиническая картина. На коже груди, спины, шеи, реже плечевого пояса и волосистой части головы появляются мелкие (диаметром 3—5 мм) желтовато-коричневые пятна с четкими неровными границами, при поскрабливании которых выявляется незначительное отрубевидное шелушение. В результате периферического роста пятна увеличиваются в размерах и сливаются в крупные очаги так называемых географических очертаний. Какие-либо неприятные ощущения отсутствуют. Если пораженную кожу смазать йодной настойкой и тут же протереть спиртом, разрыхленный грибом роговой слой быстро впитывает йод, и пятна отрубевидного лишая резко выделяются, окрашиваясь в темно-коричневый цвет на фоне слегка пожелтевшей непораженной кожи. Под влиянием ультрафиолетовых лучей (в частности, при загаре) в результате шелушения на местах бывших высыпаний остаются незагоревшие пятна.

Лишай розовый — инфекционное заболевание кожи.

Возбудитель розового лишая — критический вирус. Развитию заболевания способствует простуда. Вспышки заболевания отмечаются чаще весной и осенью. Характерны цикличность и безрецидивность (отсутствие повторений заболевания), что обусловлено развитием иммунитета.

Болезнь начинается (обычно на фоне или вскоре после простудного заболевания) с появления на коже туловища единичного крупного округлого пятна розового цвета диаметром 2 см и более (так называемая материнская бляшка), центральная часть которого постепенно приобретает желтоватый оттенок, как бы сморщивается и начинает слегка шелушиться. Обычно через несколько дней после появления материнской бляшки на коже туловища и конечностей возникают множественные мелкие овальные розовые пятна диаметром  $1/2$ —1 см. Постепенно в центре пятен выявляются едва заметные сухие складчатые чешуйки, а по периферии — свободная от чешуек красная кайма, отчего пятна приобретают сходство с медальонами. Сыпь не сливается. Субъективные ощущения — боль в мес-

## ЗОЛОТОЙ УС

тах расположения бляшек, возможен зуд. Продолжительность заболевания — 6 недель, после чего высыпания самопроизвольно исчезают. При нерациональной раздражающей терапии, частом мытье, а также при повышенной потливости и у лиц с аллергическими реакциями высыпания могут сохраняться значительно больший период времени.

В народе при лишаях употребляют следующий рецепт: готовят отвар листьев земляники, 50 г на 1 л воды с соком золотого уса (2 ч. л.).

Берут 1 ст. л. размельченного растения дурнишника колючего, удалив шипы, массу растения растирают, разводят стаканом воды и заваривают, кипятят 10 мин, остужают и добавляют свежий сок золотого уса — 5 ч. л. Пьют в любых количествах и смазывают места, пораженные лишаями.

Береза, почки — 10 г; бузина черная, цветки — 15 г; зверобой, трава — 20 г; крапива, листья — 20 г; можжевельник, ягоды — 20 г; одуванчик, корень — 15 г. 2 ст. л. смеси трав (10 г) залить  $\frac{1}{2}$  л кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить при красном плоском лишае по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день после еды. Курс 1—2 месяца.

Золотой ус, листья — 20 г; лапчатка прямостоячая, корневища — 20 г; пажитник, трава — 20 г; рута, трава — 20 г. Смесь варить в 1 л воды в течение 30 мин. Отвар применять для примочек при лишаях.

Календула, цветки — 10 г; лопух, корень — 20 г; хмель, шишки — 20 г. Сварить смесь в 200 мл воды. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. и 100 мл вазелина. Смешать, чтобы получилась мазь. Мазь накладывать тонким слоем на пораженные участки несколько раз в день при отрубевидном лишае.

## Облысение

Облысение, или алопеция, — отсутствие или выпадение волос (чаще на голове). Облысение может быть полным, диффузным (резкое поредение волос) и очаговым (отсутствие волос на ограниченных участках). По происхождению и клиническим особенностям различают несколько разновидностей облысения.



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Врожденное облысение, обусловленное генетическими дефектами, проявляется значительным поредением или полным отсутствием волос. Прогноз неблагоприятный.

Симптоматическое облысение является осложнением тяжелых общих заболеваний (острые инфекции, диффузные болезни соединительной ткани, эндокринные нарушения, сифилис и др.). Оно может располагаться на ограниченном участке или занимать всю площадь головы и является следствием токсических или аутоиммунных влияний на волосяные сосочки. Прогноз зависит от основного заболевания.

Преждевременная алопеция наблюдается на голове у мужчин молодого и среднего возраста, носит диффузно-очаговый характер с образованием плешей и залысин. Основное значение имеет наследственная предрасположенность. Волосы при таком заболевании редко вырастают вновь.

Гнездная алопеция (круговидное облысение) — приобретенное выпадение волос в виде округлых очагов различной величины. Причина неизвестна. В основе этого заболевания, возможно, лежит нарушение питания волос.

Гнездное облысение характеризуется внезапным появлением на волосистой коже (чаще головы) нескольких округлых очагов полного выпадения волос без каких-либо других изменений. Очаги могут расти, сливаться и приводить к полному облысению. Возможно спонтанное выздоровление, но нередки рецидивы. При тотальной форме заболевания волосы не восстанавливаются.

При выпадении волос 3 раза в неделю моют голову в отваре из смеси равных частей золотого уса, аира и лопуха, добавляя иногда в отвар пару горстей шишек хмеля.

3 раза в неделю моют голову в крепком отваре вереска, корней золотого уса и лопуха, корней крапивы жгучей. Иногда к этой смеси добавляют еще шишек хмеля.

При выпадении волос и вообще при болезнях кожи головы 2 раза в неделю моют голову в отваре корня лопуха — 20 г и цветков ноготков — 10 г на 1 л воды. Некоторые к этим компонентам добавляют еще 15 г шишек хмеля. После мытья головы волосы смазывают свежим соком золотого уса.

## ЗОЛОТОЙ УС

Кора ивы — 20 г; корень лопуха — 20 г. 4 ст. л. смеси кипятить 15 мин в 1 л воды. Остудив, процедить, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Втирать в кожу головы при выпадении волос.

Листья крапивы — 30 г; листья мать-и-мачехи — 30 г; корневище аира — 20 г. 6 ст. л. смеси кипятить 10 мин в 1 л воды. Укутать на 1 ч потеплее. Когда остынет, процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Отваром мыть голову 3 раза в неделю при выпадении волос.

В кипяченую воду, слегка теплую, но не выше 40—50°C, добавить мед на 1 л воды 2 ст. л., добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Этой водой смачивать голову или втирать в кожу головы 2 раза в неделю. Укрепляет волосы и способствует их росту.

Ополаскивать волосы надо несколько раз теплой водой с добавлением натурального лимонного сока или столового уксуса (на 1 л воды 2 ч. л. лимонного сока или 1 ст. л. уксуса) и сока золотого уса (1 ч. л.).

Средство для укрепления волос при обильном их выпадении. Ингредиенты: 5 ст. л. лукового сока, 5 ст. л. сока чеснока, столько же сока золотого уса. Смешать соки. Втереть в кожу головы. Оставить на 20 мин, затем смыть.

Средство для укрепления волос при обильном их выпадении. Ингредиенты: 100 г измельченных листьев крапивы,  $\frac{1}{2}$  л кипятка,  $\frac{1}{2}$  л уксуса. Крапиву залить кипятком с уксусом. Поставить на огонь, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить в течение 30 мин, процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Перед сном, вечером, мыть отваром голову без шампуня.

Взять 1 ст. л. коньяка, 4 ст. л. лукового сока, 4 ст. л. сока золотого уса и 6 ст. л. отвара корня репейника. Смешать коньяк с луковым соком, соком золотого уса и отваром корня репейника. Втереть в корни волос. Смыть через 1 ч.

При обильном выпадении волос взять 8 ст. л. липового цвета,  $\frac{1}{2}$  л воды. Залить липовый цвет водой, поставить на огонь, довести до кипения. Кипятить в течение 20 мин. Остудить, процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Мыть отваром голову.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Средство для укрепления волос при обильном их выпадении. Ингредиенты: 3 ст. л. измельченного корня аира и золотого уса,  $\frac{1}{2}$  л уксуса. Корень аира и золотого уса залить уксусом. Поставить на огонь, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить в течение 30 мин, процедить. Отваром ополаскивать волосы после мытья.

#### Псориаз

Псориаз — хроническое кожное заболевание, поражающее кожу, ногти, суставы.

Причина заболевания неизвестна. Наиболее распространены вирусная, наследственная, неврогенная, обменная теории происхождения псориаза, ни одна из которых не является общепризнанной. По-видимому, заболевание имеет множественную природу. В патогенезе определенную роль отводят иммунным, ферментативным и другим биохимическим нарушениям. Заболевание наблюдается в любом возрасте, незаразно.

Клиническая картина в типичных случаях характеризуется появлением сыпи, расположенной в основном на разгибательных поверхностях конечностей (особенно на локтях и коленях), туловище, волосистой части головы. Резко отграниченные возвышающиеся пятна (папулы) диаметром от 2—3 мм до 1—2 см розовато-красного цвета округлых очертаний несколько выступают над поверхностью кожи, покрыты серебристо-белыми чешуйками. При поскабливании папул выявляются 3 феномена:

— феномен стеаринового пятна (чешуйки, как воск, легко отпадают с поверхности папул);

— феномен терминальной пленки (после удаления чешуек обнажается красноватая влажная блестящая поверхность);

— феномен кровавой росы (на гладкой влажной красной поверхности появляются точечные кровотечения).

Из папул образуются бляшки, сливающиеся, в свою очередь, в сплошные участки поражения с неровными очертаниями. При прогрессировании процесса вокруг папул воз-

## ЗОЛОТОЙ УС

никает ярко-красный ободок, лишенный чешуек, нарастает количество новых высыпаний. Больных беспокоит зуд. При регрессировании процесса снижается интенсивность окраски, высыпания рассасываются. Рассасывание бляшек обычно начинается с центральной части, в результате чего псориазные элементы приобретают кольцевидную или гирляндоподобную форму. На местах рассосавшихся высыпаний остается временная депигментация (белое пятно). В периоды неполных ремиссий на отдельных участках кожного покрова (чаще в области локтевых, коленных суставов) могут оставаться единичные «дежурные» бляшки. При всех формах псориаза возможно поражение ногтей в виде истыканных ногтевых пластин («феномен наперстка»), их помутнения или утолщения. Течение заболевания хроническое, волнообразное. Обычно выражена сезонность процесса — ухудшение в зимнее время со значительным улучшением летом (зимний тип), реже — наоборот (летний тип). При заболевании используют следующие народные средства.

Золотой ус, листья — 10 г; аир, корневища — 10 г; береза, почки — 10 г; брусника, листья — 10 г; душица, трава — 15 г; можжевельник, ягоды — 15 г; хвощ, трава — 10 г; шалфей, листья — 20 г. 1 ст. л. смеси трав залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день после еды. Курс — 3—6 недель.

Брусника, листья — 15 г; душица, трава — 15 г; зверобой, трава — 20 г; можжевельник, ягоды — 20 г; хвощ, трава — 10 г; череда, трава — 20 г. 1 ст. л. смеси трав залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; аир обыкновенный, корень — 15 г; брусника, листья — 10 г; бузина черная, цветки — 10 г; девясил высокий, корень — 10 г; зверобой продырявленный, корень — 15 г; кукурузные столбики с рыльцами — 10 г; хвощ, трава — 10 г; череда, трава — 15 г; чистотел, трава — 5 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить до и после еды.

#### Себорея

Себорея — нарушение функции сальных желез, характеризующееся преимущественно усиленным выделением неполноценного кожного сала. Изменяются свойства кожного сала, что снижает бактериостатические свойства кожи и способствует развитию вторичной инфекции.

Причина неизвестна, вероятнее всего, имеет грибковую природу, но в развитии заболевания играют роль функциональные нервно-эндокринные нарушения, в частности вегетативная дистония. Эндокринные сдвиги выражаются в нарушении соотношения между андрогенами и эстрогенами — мужскими и женскими половыми гормонами (повышение уровня андрогенов при снижении эстрогенов). Возможно, нервно-эндокринные нарушения при себорее обусловлены первичной патологией головного мозга, так как явления себореи обычно резко выражены при энцефалитах, болезни Паркинсона, дисэнцефальных расстройствах. Себорея усиливается от острой, соленой и сладкой пищи.

Себорея может развиваться на любом участке кожи, где имеются сальные железы, но обычно она возникает там, где сальных желез особенно много и где они имеют наибольшую величину: на волосистой части головы, лице, груди и спине. Себорея особенно часто встречается в пубертатном периоде. Проявления себореи достаточно четко характеризуются термином «сальная кожа»: пораженные участки представляются влажными, сальными, имеют характерный блеск. Поры сальных желез расширены, нередко закупорены темными пробками (черные угри). Кожа часто утолщается, приобретает грязновато-серый оттенок. Все это придает коже сходство с апельсиновой или лимонной коркой. Волосы сальные, отмечается себорейное облысение. Нередко возникают сальные кисты в виде мелких желтовато-белых узелков (белые угри). В зависимости от преобладания тех или иных симптомов различают жидкую (жирную) и густую (сухую) себорею. Себорея часто осложняется перхотью и вульгарными угрями. Перхоть — диффузное шелушение кожи волосистой части головы, обычно не сопровождающееся воспалительными явлениями. Возникновение перхоти обусловлено активацией живущих здесь бактерий, внедряющихся в эпидермис и нарушающих его ороговение.

## ЗОЛОТОЙ УС

Взять 20 г травы хвоща, залить стаканом кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Делать примочки на пораженные места.

Примочки можно делать из корня алтея (6 г на стакан холодной воды) с добавлением сока золотого уса.

Сухую траву мать-и-мачехи измельчить в порошок, смешать с топленным маслом и соком золотого уса до получения однородной мази. Полученную мазь втирать в кожу головы, голову завязать платком на 2 ч. Голову смазывать 1 раз в сутки.

Взять 100 г корней репейника, залить 1 л воды. Кипятить до выкипания воды наполовину, процедить отвар через марлю, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Смачивать этим отваром голову 2 раза в день.

Смешать поровну золотой ус, крапиву, шалфей и зверобой. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч. Втирать в кожу головы 1 раз в день.

## Туберкулез кожи

Туберкулез кожи или, как его называют в народе, золотуха — это заболевание кожи, развитие которого обусловлено проникновением в кожу и подкожную клетчатку туберкулезных микобактерий. Почти во всех случаях туберкулезное поражение кожи является вторичным. Возбудитель обычно попадает в кожу и подкожную клетчатку по лимфатическим сосудам из очагов туберкулеза в других органах, иногда инфекция проникает в кожу из пораженных соседних органов; очень редко встречается инфицирование кожи через ее повреждения.

Туберкулезное поражение кожи проявляется появлением мелких желтовато-розовых плоских мягких бугорков, чрезвычайно ранимых. Постепенно бугорки увеличиваются в размерах и числе, могут покрываться чешуйками, изъязвляться. После заживления язв или рассасывания бугорков остаются тонкие гладкие белые рубцы, напоминающие смятую папиросную бумагу. Обычно бугорки располагаются на лице (на носу, верхней губе, щеках, ушных раковинах), ягодицах и конечнос-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

тях. Поражается слизистая оболочка полости рта, где часто образуются болезненные язвы. Из-за разрушения пораженных участков может наступить обезображивание внешности больного (разрушение носа, губ, ушных раковин).

Иногда при туберкулезном поражении кожи могут образовываться единичные или множественные синюшно-красные узлы с последующим расплавлением и образованием глубоких мягких, почти безболезненных язв с нависающими краями. У резко ослабленных больных с туберкулезным процессом в легких, кишечнике, почках наблюдается язвенный туберкулез кожи. На слизистых оболочках и коже у естественных отверстий возникают небольшие мягкие безболезненные язвы с нависающими краями и неровным дном. Дно язв может покрываться корками. Кроме обычных медикаментозных средств, можно использовать народные.

Взять 1 ст. л. размельченного растения дурнишника колючего, удалить шипы, массу растения растереть, развести стаканом воды и заварить, кипятить 10 мин, остудить и добавить свежий сок золотого уса — 5 ч. л. Пить в любых количествах и смазывать места, пораженные золотушными струпьями.

Отвар листьев земляники 50 г на 1 л воды с соком золотого уса (2 ч. л.) в народе употребляют для лечения многих заболеваний, в том числе при золотухе.

Отвар корня лопуха (50—60 г на 1 л воды) смешать с соком золотого уса — 7 ч. л. и употреблять внутрь при лечении туберкулеза кожи.

1 ст. л. цветков крапивы глухой (яснотки) сухих или свежих на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде. Применяется при золотухе.

#### **Угри обыкновенные**

Угри обыкновенные, или юношеские, — заболевание кожи, возникающее преимущественно в пубертатном периоде (периоде полового созревания) и характеризующееся гной-

## ЗОЛОТОЙ УС

но-воспалительным поражением сальных желез на фоне себореи.

Причина неизвестна. Развитие заболевания обусловлено себореей, осложнением которой они являются. Основную роль играет свойственное себорее снижение защитных свойств кожного сала, приводящее к активизации живущей на коже кокковой флоры (мелких шарообразных бактерий).

Клиническая картина характеризуется изменчивостью высыпающих элементов, располагающихся на себорейных участках (лице, груди, спине). В основании сальных пробок возникают воспалительные узелки, трансформирующиеся затем в гнойнички разной величины и глубины. В некоторых случаях нагноение начинается с глубоких слоев кожи и приводит к образованию мягких полушаровидных узлов синюшно-красного цвета. Содержимое гнойничков засыхает в корки, по отпадении которых остаются синюшно-розовые пятна или рубцы. Глубокие угри болезненны. Пестрота клинической картины обусловлена непрерывным, обычно многолетним течением процесса.

Если на теле время от времени появляются чирьи, прыщи, сыпь, при зуде делают смесь из равных частей: листьев крапивы жгучей, листьев золотого уса, одуванчика и цветков терновника. На дневную порцию взять 2 ст. л. смеси, залить 2 стаканами кипятка и парить в духовке 2—3 ч. Пить ежедневно в течение 2 недель. В это время питаются исключительно молочной пищей; диета без мяса, яиц, рыбы, запрещаются водка, пиво.

Очень хороший проверенный рецепт кровоочистительной смеси, употребляемой при угрях и различных кожных заболеваниях: череда — 10 г; грецкий орех, листья — 5 г; трехцветная фиалка, трава — 20 г; лопух, корень — 15 г; глухая крапива, цветки — 10 г; тысячелистник, цветки — 10 г; черная смородина, листья — 10 г и земляника, листья — 15 г. Все смешать, взять 20 г этой смеси, залить 1 л сырой воды и кипятить на слабом огне 10 мин. Пить ежечасно по винной рюмке (30 г) в смеси с соком золотого уса — 20 капель, детям дают по 1 ст. л.

Все растение глухой крапивы наряду с трехцветной фиалкой, листьями золотого уса, чередой и листьями земляники употребляют внутрь как чай (в виде отвара) при фурункулезе,



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

прыщах, сыпях и т. п. Для отвара взять 1 ст. л. цветков или измельченного всего растения на 1 стакан кипятка. Принимать 3 раза в день по 1 стакану.

Для компрессов на чирьи применяют отвар из корней таволги и золотого уса — по 20 г в смеси с корнями раковых шеек — 20 г, все на 2 л воды. Кипятить полчаса.

В народной медицине употребляют отвар корней золотого уса и мыльнянки (50 г варить 10—15 мин в 1 л воды) в дозе 3—4 стакана за день при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, сопровождающимся кожными воспалениями, чирьями, нарывами.

Настой из побегов золотого уса и хвоща употребляют для примочек при болезнях кожи, на раны и чирьи: по 2 ст. л. золотого уса и хвоща на 2 стакана воды парить целую ночь.

Отвар корня лопуха (50—60 г на 1 л воды) смешать с соком золотого уса — 7 ч. л. и употреблять внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях.

Крапива глухая, цветки: 1 ст. л. цветков сухих или свежих на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—5 раз в день или по одному стакану 3 раза в день в теплом виде.

Прыщи на теле, чирьи и сыпи, как считает народная медицина, нужно лечить путем очищения крови, для этой цели употребляют отвар из следующей смеси трав: шалфея, полыни и розмарина по 1 ст. л.; тысячелистника, ягод можжевельника, подорожника ланцетолистного, крапивы большой, зверобоя и центаврии, золотого уса — по 2 ч. л.; хвоща — 3 ч. л. Все смешать, взять из этой смеси 4 ст. л., каждая с верхом, залить 1 л кипятка и парить целую ночь; днем в 8 приемов выпить весь этот отвар.

Золотой ус, листья — 15 г; календула, цветки — 15 г; крапива двудомная, листья — 15 г; череда трехраздельная, трава — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; чистотел, трава — 15 г; зверобой продырявленный, трава — 15 г. 20 г сбора залить 200 мл

## ЗОЛОТОЙ УС

воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить. Использовать для протирания пораженных участков несколько раз в день.

### Экзема

Экзема — воспаление поверхностных слоев кожи, возникающее в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей, отличающееся полиморфизмом (разнообразием) сыпи, зудом и длительным рецидивирующим течением.

Причины этого заболевания неизвестны.

Экзема наблюдается в любом возрасте, на любом участке кожного покрова (чаще на лице и верхних конечностях). Различают истинную, микробную, себорейную и профессиональную экзему.

Истинная экзема протекает остро, подостро и хронически. Острая экзема характеризуется яркой отечной эритемой с множественными мельчайшими пузырьками, при вскрытии которых образуются точечные эрозии с обильным мокнутием, образованием корок и чешуек. Субъективно отмечается жжение и зуд. Продолжительность острой экземы  $1\frac{1}{2}$ —2 месяца. При подостром течении воспалительные явления менее выражены: окраска очагов становится синюшно-розовой, отечность и мокнутие умеренные, стихают жжение и зуд. Продолжительность процесса — до полугода. При хроническом течении в клинической картине преобладает уплотнение кожи; пузырьки и мокнущие эрозии обнаруживаются с трудом, отмечается зуд. Течение неопределенно долгое, рецидивирующее.

Микробная экзема отличается асимметричным расположением, чаще на конечностях, округлыми очертаниями, четкими границами отслаивающегося рогового слоя, наличием гнойничков и длительно незаживающими ранами, трофическими язвами (паратравматическими экземами).

Себорейная экзема связана с себореей (нарушением функции сальных желез). Встречается в грудном возрасте и после пубертатного периода. Располагается на волосистой части головы, за ушными раковинами, на лице, в области грудины и между лопатками. Ее своеобразными особенностями являются желтоватая окраска, наслоение жирных чешуек, отсутствие выраженного мокнутия, нерезкое уплотнение.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Профессиональная экзема поражает открытые участки кожи (кисти, предплечья, шею и лицо), которые в первую очередь подвергаются в условиях производства вредному воздействию химических раздражителей, и имеет не столь упорное течение.

Для лечения экзем применяются следующие народные средства.

По 1 ст. л. мелко порезанных корней одуванчика и лопуха залить 3 стаканами воды, замачивать в течение ночи, утром кипятить на небольшом огне 7 мин, оставить и дать напариться еще 20 мин, процедить, добавить 4 ч. л. сока золотого уса. Принимать 3 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана. В то же время места, пораженные экземой, смазывать мазью из 100 г березового дегтя, 50 г свежих сливок и 4 сырых желтков, хорошо смешанных и растертых в течение 15 мин. Для смывания этой мази употреблять теплую смесь свежего сока золотого уса и сыворотку из подогретого кислого молока.

При экземе необходимо ежедневно принимать ванны из отвара следующей смеси: лопух, корень — 200 г; ланцетный подорожник, листья, золотой ус, листья, сухой нехворощи и дубовой коры — по 300 г. Таких ванн принять 5 ежедневно и 10 через каждые 2 дня на третий.

Для наружных примочек на пораженные экземой места приготовить отвар из смеси таких лекарственных растений: культурная роза, лепестки (какую берут для варенья) — 10 г; лопух, корень — 10 г; сухая нехвороща, трава — 5 г; ноготки, цветки — 10 г; хвощ, трава — 5 г; дуб, кора — 5—10 г. Всю эту смесь кипятить 7—10 мин в 1 л воды, потом напаривать 20 мин, процедить, добавить свежий сок золотого уса — 4 ч. л. и слить в бутылку. Отваром пропитывать кусок старого чистого льняного полотна, отжать немного, складывать вдвое, накладывать на экзематозные места, сверху на полотно класть вощеную бумагу и обматывать сухим бинтом. Когда полотно подсохнет, примочку повторить неоднократно на протяжении суток. По прошествии суток больные места открывать на час для отдыха и дыхания кожи. После этого кусочком ваты, смоченным в мази, натирать больные места, стараясь делать это возможно легче. Затем больные места оставить открытыми еще на полчаса и лишь после этого снова положить примочку на сутки.

## ЗОЛОТОЙ УС

Среди экзематозных больных есть такие, которые не переносят примочек. Этим людям делают не примочки, а 4 раза в сутки легко натирают больные места указанной ниже мазью, покрывают льняной тканью и обвязывают бинтом.

Состав и способ приготовления мази: лопух, корень — 10 г; ноготки, цветки — 5 г; роза культурная, лепестки — 5 г; мелисса, трава — 5 г; цмин, цветки — 5 г; золотой ус, листья и грецкий орех — по 5 г; будра, трава — 5 г; хвощ — 5 г и дуб, кора — 5 г. Все смешать, долить 250 г настоящего миндального масла и на слабом огне прокипятить 15 мин. Снять с огня, поставить в теплую духовку на всю ночь, а утром процедить через марлю, сложенную вдвое-втрое, и слить в баночку. Такую мазь желательно заготавливать летом из свежих растений (листьев, цветков, травы).

Столовую ложку цветков крапивы глухой (яснотка), сухих или свежих, на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—5 раз в день или по одному стакану 3 раза в день в теплом виде.

### **Заболевания глаз**

#### **Конъюнктивит**

Конъюнктивит — воспаление слизистой оболочки глаза.

Очень часто причиной конъюнктивита является аденовирус. Вирус передается воздушно-капельным и контактным путями. Могут возникать единичные случаи заболевания и эпидемические вспышки, преимущественно в детских коллективах.

Начало заболевания острое. Иногда поражению глаз предшествуют и сопутствуют поражения верхних дыхательных путей, повышение температуры тела, увеличение предушных лимфатических узлов (чаще у детей). При любой форме отмечаются слезотечение, светобоязнь, отек и покраснение кожи век, покраснение конъюнктивы, скудное негнойное отделяемое (катаральная форма). Изредка заболевание сопровождается появлением пленок. Пленчатая форма наблюдается главным образом у детей. Поражение роговицы встречается реже кератита, который вскоре бесследно рассасывается.

Разведите сухой прополис в смеси воды и сока золотого уса (пропорция 1:1). Этот раствор можно с успехом использовать

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

для избавления от воспалительных процессов глаз, например, от отеков, происходящих при гриппе и других инфекциях. Чтобы избежать возможного воспаления, нужно соблюдать осторожность. Прежде чем начать лечение, нужно пожевать немного прополиса. Когда будет достигнут определенный эффект, нужно постепенно снижать применение этого продукта, но не резко, а очень постепенно. Никогда не превышайте дозу в три грамма — большее количество прополиса не должно контактировать с вашим организмом в течение одного раза.

При постоянном слезотечении (усиливающимся на ветру) капают в глаза следующие капли: в стакане воды вскипятить столовую ложку семян тмина. В горячий, непроцеженный отвар всыпают 1 ч. л. лепестков васильков, столько же измельченной травы очанки и столько же порезанных листьев подорожника большого, добавить 2 ч. л. сока золотого уса.

Если очанку мешать с иными растениями, то для глазной практики самыми лучшими ингредиентами считаются лепестки васильков, сок золотого уса — 2 ч. л., цветки бузины черной и семена укропа огородного, взятые по весу поровну. 2 ч. л. смеси на стакан кипятка парить в горячей духовке 2 ч. Этот отвар, профильтрованный через вату, вводят в глаза по несколько капель и этим же отваром по 2 раза промывают их.

Из отвара цветков васильков в смеси с цветками бузины черной, молодыми побегами золотого уса и травой очанкой, всего поровну, делают примочки для уставших и раздраженных глаз. Этот же отвар, процеженный через вату, закапывают в глаза (по 1—2 капли). Спиртовой раствор в глазной практике не применяется!

## ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### *Бактериальные инфекции*

#### Диарея

Диарея, или понос, — это учащенное (свыше 3—5 раз в сутки) выделение жидких испражнений, что связано с ускоренным прохождением содержимого кишечника из-за

## ЗОЛОТОЙ УС

усиления его перистальтики, нарушения всасывания воды в толстом кишечнике и выделения кишечной стенкой значительного количества слизи. В большинстве случаев поносы являются симптомом острого или хронического колита, энтерита. Инфекционные поносы отмечаются при дизентерии, сальмонеллезах, пищевых токсикоинфекциях, вирусных болезнях (вирусная диарея), амебиазе и т. д. Диарея может наблюдаться при неправильном питании или при аллергии на те или иные пищевые продукты. Поносы бывают при нарушении переваривания пищи из-за недостатка некоторых ферментов. Токсические поносы сопровождают уремию, отравление ртутью, мышьяком. Медикаментозная диарея может встречаться при подавлении полезных бактерий в кишечнике и развитии дисбактериоза. Поносы могут возникать под влиянием волнения, страха.

Частота стула бывает различной, испражнения — водянистыми или кашицеобразными. Поносы сопровождаются болями в животе, ощущением урчания, переливания, вздутием живота. Легкие и недлительные поносы мало отражаются на общем состоянии больных, тяжелые и хронические приводят к истощению, гиповитаминозам, выраженным изменениям в органах.

Для внутреннего употребления можно пользоваться листьями золотого уса и травой манжетки, отваренными в виноградном вине: 30 г листьев и 30 г травы на 1 л вина, при поносах принимать по 3—5 рюмок в день.

Упорные поносы удается остановить употреблением горячего отвара на красном вине (кагор) из таких трав: золотого уса, манжетки, веток чернойбыльника и алтейного корня — всего поровну. Взять 30 г смеси на 1 л вина. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана натощак, а оставшийся отвар разделить на 4 приема. Пить горячим через час после еды.

При упорных поносах применяется чай (по 3 чашки в день) из отвара на красном вине (кагор) следующей смеси трав, взятых по 5 г каждой на  $\frac{1}{2}$  л вина: полыни, золотого уса, хвоща, корневищ дудника, зверобоя, центаврии и по 2 г перечной мяты и корня валерианы. Корень валерианы и зелень мяты пе-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

речной не варить, а всыпать в отвар, когда он парится. Парить в закрытом сосуде полчаса. Для приема на стакан кипяткавливают 2—4 ст. л. такого отвара.

Для клизм при поносах применять отвар из корней таволги и золотого уса — по 20 г в смеси с корнями раковых шеек — 20 г. Все количество кипятить 30 мин в 2 л воды.

Даже продолжительный понос прекращается, если натошак пить горячий чай из зверобоя, золотого уса и тысячелистника, взятых поровну. Столовая ложка смеси на стакан кипятка.

Принимать внутрь отвар из 3—10 г клубней ятрышника на 180 г воды при поносах. Отвар готовят следующим образом: нужную дозу порошка взболтать в 10 частях холодной кипяченой воды, затем добавить 90 частей кипящей воды, 3 ч. л. сока золотого уса и снова взболтать, пока не получится густоватая, однообразная, бесцветная и почти прозрачная слизь.

При продолжительных поносах, при колите, болях в желудке, а также при дизентерии приготовить водный отвар из 50 г шишек ольхи и 50 г корней золотого уса на 1 л воды и пить горячим по 3 стакана в день.

Может применяться смесь: молодые (собранные до раскрывания) шишки ольхи смешивать в равных частях с корневищами золотого уса, лапчатки и корнями крапивы жгучей. Этой смеси взять 50 г на 1 л воды. Замочить на ночь, а утром прокипятить 10 мин. Пьют горячим натошак целый стакан, а остальное в течение дня в 4 приема.

Прием медуницы внутрь в виде отвара из 40 г на 1 л воды и 5 ч. л. сока золотого уса хорошо действует при поносах.

В этих же случаях хороши и отвары трав. Медуница — 40 г; семя льна — 1 ст. л.; окопник, корень — 1 ст. л.; золотой ус, сок — 7 ч. л.; шиповник, плоды — 100 г. Смесь трав запарить в 1 л воды.

При дизентерии и поносах применяют отвар семян и корней, а то и всего растения дурнишника колючего. Взять 1 ст. л.

## ЗОЛОТОЙ УС

размельченного растения, удалив шипы, растереть, развести стаканом воды, заварить и прокипятить 10 мин, остудить и добавить свежий сок золотого уса — 5 ч. л. Пьют в любых количествах.

Ольха, соплодия — 20 г; горец змеиный, корневища — 10 г. 2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Черемуха обыкновенная, плоды — 30 г; черника обыкновенная, плоды — 20 г; 2 ст. л. сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; кровохлебка лекарственная, корневища — 10 г; горец змеиный, корневища — 10 г. 2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Горец змеиный, корневища — 20 г; лапчатка прямостоячая, корневища — 5 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Кровохлебка лекарственная, корневища — 20 г; аир болотный, корневища — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; щавель конский, корни — 20 г; горец змеиный, корневища — 20 г. 2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; черемуха обыкновенная, плоды — 10 г; горец змеиный, корневища — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, прокипятить 20 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.



### Дизентерия

Дизентерия — инфекционная болезнь, которая протекает с преимущественным поражением слизистой оболочки конечного отдела толстой кишки.

Возбудителями дизентерии являются бактерии-шигеллы. Возбудители могут длительно сохраняться во внешней среде (до 1,5 месяца). На некоторых пищевых продуктах они не только сохраняются, но могут и размножаться (молочные продукты и др.). Для заражения необходима малая доза микробов. Доказана возможность паразитирования шигелл в эпителии кишечника. Заболевание возникает при проникновении в кровь токсинов шигелл. Дизентерийные токсины действуют на стенки сосудов, нервную систему, печень, органы кровообращения. При тяжелых формах дизентерии больные обычно умирают от инфекционно-токсического шока.

Инкубационный период дизентерии длится от 1 до 7 дней (чаще 2—3 дня). По клиническим проявлениям дизентерию можно разделить на острую, носительство бактерий дизентерии и постдизентерийный колит. Острая дизентерия проявляется симптомами общей интоксикации (лихорадка, ухудшение аппетита, головная боль, снижение активности, понижение АД) и признаками поражения желудочно-кишечного тракта. Боль в животе вначале тупая, разлитая по всему животу, постоянная, затем становится более острой, схваткообразной, локализуется в нижних отделах живота, чаще слева или над лобком. Боль усиливается перед дефекацией. Появляются также тенезмы — тянущие боли в области прямой кишки, отдающие в крестец. Они возникают во время дефекации и продолжаются в течение 5—15 мин после нее. Тенезмы обусловлены воспалительными изменениями слизистой оболочки прямой кишки. С поражением конечного отдела толстого кишечника связаны ложные позывы и затянувшийся акт дефекации, ощущение его незавершенности. Отмечаются спазм и болезненность толстого кишечника. Стул учащен (до 10 раз в сутки и более). Испражнения вначале каловые, затем в них появляется примесь слизи и крови, а в более тяжелых случаях при дефекации выделяется лишь небольшое количество кровянистой слизи. При легких формах (до 80% всех заболеваний) самочувствие больных удов-

## ЗОЛОТОЙ УС

летворительное, температура тела субфебрильная или нормальная, боль в животе незначительная, тенезмы и ложные позывы могут отсутствовать. Стул 3—5 раз в сутки, не всегда удастся обнаружить примесь слизи и крови в испражнениях. Тяжелая форма дизентерии встречается у 3—5% заболевших. Она протекает с высокой лихорадкой или, наоборот, с низкой температурой. Отмечаются резкая слабость, снижение активности, аппетит полностью отсутствует. Больные заторможены, кожа бледная, пульс частый. Может развиваться картина инфекционного коллапса (прогрессирующее падение артериального давления, цианоз, чувство холода, головокружение, пульс едва прощупывается). Стул до 50 раз в сутки, слизисто-кровянистый. При тяжелом течении может иногда наступать зияние заднего прохода, из которого выделяется кровянистая слизь.

Хроническое носительство дизентерийных возбудителей протекает бессимптомно, проявляясь редкими обострениями (выявляется обычно случайно). Постдизентерийный колит формируется спустя 2 года после перенесенной дизентерии.

Кроме медикаментозного лечения, выздоровлению способствует отвар. Земляника, корень — 8 г; верба, кора — 10 г. Заварить данное количество  $\frac{1}{2}$  л воды, прокипятить 10 мин, остудить, добавить свежий сок золотого уса — 5 ч. л.

Ольха, шишки — 500 г; золотой ус, корень — 50 г. Эту смесь заварить 1 л воды и пить в горячем виде по 3 стакана в день.

## Коклюш

Коклюш — острая инфекционная болезнь, характеризующаяся приступами спазматического кашля. Наблюдается преимущественно у детей раннего и дошкольного возраста.

Возбудитель — мелкая, овоидная палочка, малоустойчивая во внешней среде. Входные ворота инфекции — верхние дыхательные пути. Образующийся ею токсин обуславливает раздражение слизистой оболочки дыхательных путей и оказывает общее действие главным образом на нервную систему, в результате чего развивается спастическое состояние диафрагмы и других

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

дыхательных мышц, бронхоспазм, склонность к спазму периферических сосудов, а у маленьких детей — иногда приводит к судорогам скелетных мышц. При тяжелых формах возникает кислородное голодание.

Инкубационный период коклюша — 3—15 дней (чаще 5—7 дней). Начальный период проявляется небольшим или умеренным повышением температуры тела и кашлем. Этот период продолжается от нескольких дней до 2 недель. Переход в следующий период происходит постепенно. Появляются приступы спастического, или конвульсивного, кашля, характеризующиеся серией коротких кашлевых толчков и последующим вдохом, который сопровождается протяжным звуком (реприза). Возникает новая серия кашлевых толчков. Это может повторяться несколько раз. В конце приступа (особенно при тяжелой форме) наблюдается рвота. В течение суток приступы в зависимости от тяжести болезни повторяются до 20—30 раз и более. Лицо больного становится одутловатым, на коже и конъюнктиве глаз появляются кровоизлияния, на уздечке языка образуется язвочка. При тяжелом течении на высоте приступа могут возникнуть судороги, а у детей первого года жизни — остановка дыхания. Этот период продолжается 1—5 недель и более. В периоде разрешения, продолжающемся 1—3 недели, кашель теряет конвульсивный характер, постепенно исчезают все симптомы. В зависимости от частоты кашлевых приступов и выраженности прочих симптомов различают легкую, средне-тяжелую и тяжелую формы коклюша. Наблюдаются и стертые формы коклюша, при которых спастический характер кашля не выражен. Эта форма наблюдается у детей, получивших вакцинопрофилактику, и у взрослых. К осложнениям коклюша относятся пневмонии (в развитии которых участвует бактериальная микрофлора), ателектазы легких, эмфизема средостения и подкожной клетчатки, энцефалопатии и др. Кроме медикаментозного лечения, применяют следующие отвары:

Багульник — 25 г; золотой ус — 50 г; крапива жгучая малая — 15 г. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь на 1 л кипятка. Настоять, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по половине стакана 5—6 раз в день. Детям при коклюше принимать по чайной ложке 3—5 раз в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Почки сосновые — 1 часть; листья подорожника — 1 часть; листья мать-и-мачехи — 1 часть; золотой ус — 2 части. 2 ч. л. смеси на стакан холодной воды. Настоять 2 ч. Затем кипятить 5 мин, настоять 15 мин, процедить. Выпить эту дозу в течение дня в 3 приема.

Чабрец (богородская трава) — 10 г; мать-и-мачеха, листья — 10 г; фиалка трехцветная, трава — 10 г; девясил, корни — 10 г; анис, плоды — 10 г; золотой ус — 50 г. 2 ч. л. смеси на стакан холодной воды. Настоять 2 ч. Затем кипятить 5 мин, настоять 15 мин, процедить. Выпить эту дозу в течение дня в 3 приема.

Почки сосновые — 1 часть; подорожник, листья — 1 часть; мать-и-мачеха, листья — 1 часть. 4 ч. л. смеси настоять 2 ч в стакане холодной воды. Кипятить 5 мин, процедить, добавить сок золотого уса — 7 ч. л. Принимать 1 стакан в течение дня за 3 приема.

## Скарлатина

Скарлатина — острое воздушно-капельное заболевание, поражающее преимущественно детей до 10 лет; характеризуется лихорадкой, общей интоксикацией, ангиной и мелкоточечной сыпью. Заболеваемость повышается в осенне-зимние месяцы.

Возбудитель — стрептококк. Он заселяет носоглотку, режет кожу, вызывая местные воспалительные изменения (ангину, воспаление лимфоузлов). Продуцируемый им экзотоксин вызывает симптомы общей интоксикации и сыпь. В развитии патологического процесса большую роль играют аллергические механизмы, участвующие в возникновении осложнений в позднем периоде болезни.

Инкубационный период продолжается 5—7 дней. Заболевание начинается остро. Повышается температура тела, появляются выраженное недомогание, головная боль, боль при глотании. Типичный и постоянный симптом — ангина, характеризующаяся ярким покраснением мягкого нёба, увеличением миндалин, в лакунах или на поверхности которых нередко обнаруживается налет. Верхнешейные лимфатические узлы увеличены, болезненны. Часто возникает рвота, иногда неоднократная. В 1-й, реже на 2-й день на коже всего тела появляется ярко-розовая или

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

красная мелкоточечная сыпь. Носогубный треугольник остается бледным, в сгибах конечностей нередко точечные кровоизлияния. Сыпь держится от 2 до 5 дней, а затем бледнеет, одновременно понижается температура тела. На второй неделе болезни появляется шелушение кожи — пластинчатое на конечностях, мелко- и крупноотрубевидное — на туловище. Язык вначале обложен, со 2—3-го дня очищается и к 4-му дню принимает характерный вид: ярко-красная окраска, резко выступающие сосочки («малиновый» язык). При наличии выраженной интоксикации наблюдается поражение центральной нервной системы (возбуждение, бред, затемнение сознания).

В народной медицине чай из отвара горичвета (не больше 1 ч. л. порезанного растения на 2 стакана кипятка) в смеси с соком золотого уса (1 ч. л.) рекомендуется принимать по 1 ст. л. (максимум) и не чаще чем через час при различных инфекционных заболеваниях, в том числе скарлатине.

В полулитровую бутылку нарезать до половины в равных количествах листьев золотого уса и столетника, засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горло марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки до верха, завязать марлей, снова настоять 3 дня, процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер. Принимать до полного выздоровления. Не использовать для детей.

От ангины поможет следующее средство. Готовится оно на основе лукового сока, и, конечно, в качестве ингредиента выступает и золотой ус. Луковицу измельчить, отжать сок, смешать его с небольшим количеством сока золотого уса, чайной ложкой меда и принимать полученную жидкость по чайной ложке 3—4 раза в день. Это избавит вас от ангины.

Развести сухой прополис в смеси воды и сока золотого уса (пропорция 1:1). Этим раствором следует полоскать горло.

При воспалении в горле для полоскания применяют водный настой (на кипятке) из следующих растений: золотой ус, корни и окопник, корни — по 15 г; лесная мальва, цветки — 10 г; роза, лепестки (культурных, садовых форм — чаще всего той, которая употребляется на варенье) — 10 г; дуб, кора — 5 г; коровяк, цветки — 10 г; шалфей, листья — 5 г и валериана, корень —

## ЗОЛОТОЙ УС

5 г. 4 ст. л. (каждая с верхом) смеси залить на ночь 1 л кипятка. Утром подогреть, не доводя до кипения, и теплым настоем раз 6—7 в день полоскать горло. На ночь шею смазать окопниковой мазью, обернуть фланелевым шарфом и тепло укрыться.

Ромашка — 2 части; золотой ус — 3 части; эвкалипт — 1 часть; ноготки, цветки — 1 часть. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. смеси на 1 1/2 стакана кипятка. Кипятить 2 мин. Настоять, укутав, 30 мин. Процедить. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором с 26°C, постепенно убавляя по 1°C в день до 16°C. Затем месяц полоскать при 15—16°C. Такое полоскание позволяет снять воспаление горла и закалить его.

### **Туберкулез органов дыхания**

Возбудитель — микобактерия туберкулеза, главным образом человеческого, редко бычьего и в исключительных случаях птичьего типа. Основной источник заражения — больные люди или домашние животные, преимущественно коровы. Заражаются обычно при вдыхании с воздухом выделяемых больными мельчайших капелек мокроты, в которых содержатся микобактерии. Кроме того, возможно проникновение в организм инфекции при употреблении молока, мяса, яиц от больных животных и птиц. В этих случаях микробы заносятся в легкие или из глоточных миндалин, или по лимфатическим и кровеносным путям из кишечника.

Впервые проникшие в организм микобактерии туберкулеза распространяются в нем различными путями — по лимфатическим и кровеносным сосудам, по бронхам. При этом в различных органах, главным образом в лимфатических узлах и легких, могут образоваться отдельные или множественные, мелкие (бугорки) или более крупные очаги. Одновременно появляется положительная реакция на туберкулин (вытяжку из микробов), устанавливаемая по внутрикожной пробе Манту. Могут наблюдаться повышенная температура тела, увеличение наружных лимфатических узлов, изменения в крови. При достаточной сопротивляемости организма и заражении небольшим количеством микробов туберкулезные бугорки рассасываются, рубцуются или в них откладываются соли кальция, хотя бактерии в них длительно сохраняются. Все эти изменения часто

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

остаются незамеченными или протекают под маской других заболеваний, ликвидируются спонтанно. При массивной инфекции, под влиянием других неблагоприятных факторов (нарушения питания, тяжелых заболеваний, ведущих к снижению иммунитета), развивается клинически выраженный туберкулез. Иногда заболевание имеет скрытый характер, но чаще начинается подостро и проявляется повышенной температурой тела, потливостью, утомляемостью, небольшим сухим кашлем. При остром начале болезнь на первых порах протекает под видом неспецифической пневмонии с высокой лихорадкой, кашлем, болью в груди, иногда одышкой. У некоторых больных нередко увеличиваются наружные лимфатические узлы. Проба Манту в 30—50% значительно выражена.

Генерализованный туберкулез проявляется сначала общим недомоганием, повышенной температурой тела, головной болью. Вскоре состояние больного резко ухудшается: лихорадка достигает 39—40°C, появляется одышка, тахикардия.

Если заболевание в этой фазе не было распознано, то, медленно прогрессируя, оно переходит в хроническую форму: в легких образуются множественные очаги различной плотности, эмфизема, при распаде очагов формируются отдельные или множественные полости (каверны), которые могут стать источником бронхогенного распространения инфекции. Появляются одышка, иногда астматического характера, кашель с выделением мокроты, кровохарканье, нарушения функции сердечно-сосудистой системы. Часто отмечаются выраженные вегетативные расстройства, плохой сон, потливость, тахикардия. В легких прослушивается много рассеянных сухих и влажных хрипов.

Такие болезни, как туберкулез, успешно лечатся с помощью медикаментозных средств, в приготовлении которых используется золотой ус. Столовую ложку меда смешать с 1 ст. л. сливочного масла, стаканом молока и 2 ч. л. сока золотого уса. После того как смесь настоится в течение нескольких часов, ее можно использовать для приема внутрь. Применять следует 2 раза в день до полного выздоровления.

## ЗОЛОТОЙ УС

При туберкулезе легких нужно сварить корни чернойбыльника в белом вине (10 мин), в кипящий отвар добавить мед и свежий сок золотого уса и, после того как отвар остынет, пить по 1 стакану натошак или по 3 ст. л. в день.

Отвар (варить 10 мин) из смеси измельченной коры вербы и корня мыльнянки в равных частях. Взять 2 ч. л. смеси на 2 стакана воды. Обычно при кипячении этой смеси и после процеживания из 2 стаканов жидкости остается около 1 1/2 стакана. Пополнять объем добавлением свежего сока золотого уса и водной настойки шиповника. Принимать по 2 стакана отвара в день. Это лекарство считается особенно полезным при инфекционных болезнях, в том числе при туберкулезе легких.

Вымыть и нарезать 800 г петрушки, положить в эмалированную кастрюлю. Залить свежим, непастеризованным молоком. Поставить в печь или на плиту. Следует дать молоку вытопиться, но не выкипеть, до половины первоначального объема, процедить и добавить сок золотого уса — 7 ч. л. Давать больному 1—2 ст. л. на прием отвара через час. Все приготовленное выпить в 1 день. Считают, что помогает при туберкулезе даже тогда, когда официальная медицина не в состоянии помочь.

Золотой ус, листья — 1 часть; пастушья сумка, трава — 1 часть; хвощ полевой, трава — 1 часть. 2 ч. л. смеси настаивать 8 ч в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Золотой ус, корневище — 1 часть; девясил высокий, корень — 1 часть; солодка голая, корень — 1 часть; алтей лекарственный, корень — 1 часть. 2 ч. л. смеси настаивать 2 ч в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана в течение дня при сильном кашле.

Хвощ полевой, трава — 3 части; горец птичий, трава — 5 частей. Готовить настой из расчета 1—1 1/2 ст. л. смеси на стакан кипятка. Добавить сок золотого уса — 3 ст. л. Принимать в течение дня большими глотками.



## Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Для внутреннего употребления пользуются листьями золотого уса и травой манжетки, отваренными в виноградном вине (30 г листьев и 30 г травы на 1 л вина), особенно полезно при кавернах в легких по 3—5 рюмок в день.

### ***Вирусные инфекции***

#### **Гепатит**

Гепатит — это воспалительное заболевание печени. Гепатит может быть острым и хроническим.

Наиболее частая причина острого поражения печени у человека — попадание вируса гепатита в организм. Острый гепатит может быть вызван также энтеровирусами, возбудителями кишечных инфекций, вирусами инфекционного мононуклеоза, лептоспирой, некоторыми тропическими паразитами, тяжелой бактериальной инфекцией. Существуют также острые токсические гепатиты, вызываемые лекарственными препаратами, промышленными ядами (фосфором, фосфорорганическими инсектицидами, тринитротолуолом и др.), грибным ядом бледной поганки, сморчков. Острый гепатит может возникнуть как следствие лучевого (радиационного) поражения, при обширных ожогах тела, тяжелых инфекционных заболеваниях, токсикозах беременных. Употребление алкоголя нередко предрасполагает к развитию острого гепатита.

Механизм развития острого гепатита заключается либо в непосредственном повреждении печени, либо в иммунологических нарушениях, когда сам организм начинает уничтожать клетки собственной печени.

В легких случаях острый гепатит протекает практически без симптомов. В более тяжелых случаях симптомы заболевания развиваются быстро, часто сочетаются с общей интоксикацией и токсическим поражением других органов и систем.

В разгар болезни характерны желтушное окрашивание кожи и слизистых оболочек, беловато-глинистый стул, насыщенно-темного цвета («цвета пива») моча.

Цвет кожных покровов бывает лимонно-желтым, оранжевым или шафранным. Однако в легких случаях желтуха видна только при дневном освещении. Нередки носовые кровотечения, кровоизлияния. Больных беспокоит кожный зуд, отмеча-

## ЗОЛОТОЙ УС

ются урежение сердцебиения, угнетенное психическое состояние, повышенная раздражительность, бессонница.

Хронический гепатит — это длительное (более 6 месяцев) заболевание печени. Среди хронических заболеваний печени хронический гепатит является наиболее частым.

Наибольшее значение имеют вирусное, токсическое и аллергическое поражения печени при вирусных гепатитах, промышленных, бытовых, лекарственных хронических интоксикациях (алкоголем, хлороформом, соединениями свинца, тринитротолуолом), реже — при поражении вирусами инфекционного мононуклеоза, герпеса. Во многих случаях причина хронического гепатита остается невыясненной.

Для хронического гепатита характерны увеличение печени, боль или чувство тяжести, наполненности в правом подреберье, диспепсические явления; реже выявляются желтуха, кожный зуд, повышение температуры. Увеличение печени встречается приблизительно у 95% больных, однако в большинстве случаев оно умеренное. Боль в области печени не сильная, но постоянная. Часто встречаются снижение аппетита, отрыжка, тошнота, плохая переносимость жиров, алкоголя, метеоризм, неустойчивый стул, общая слабость, снижение трудоспособности. У трети больных выявляется небольшая желтуха.

Корни лопуха — 1 часть; сухие створки стручков фасоли — 1 часть; лист черники — 1 часть. 60 г сбора настаивать в 1 л холодной воды 12 ч. Затем прокипятить 5 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать при хроническом гепатите по  $\frac{3}{4}$  стакана 5 раз в день, через 1 ч после еды.

60 г сушеной и измельченной коры ивы кипятить в 1 л воды 15—20 мин, настоять, укутав, сутки, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать при гепатите по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

25 г бессмертника кипятить в 1 л воды до половины объема, т. е. до  $\frac{1}{2}$  литра. Когда остынет, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать при гепатите по 50 г 3 раза в день, за 30 мин до еды.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

При болезнях печени пить по 3 стакана в день чая из смеси: зверобоя — 40 г, спорыша и золотого уса по — 20 г, дикого цикория — 30 г, бессмертника песчаного — 40 г, коры крушины — 30 г, цветков ромашки — 10 г и ноготков — 40 г. 20 г этой смеси с вечера залить сырой водой, целую ночь настаивать и утром прокипятить 5—7 мин, после чего еще напаривать 20 мин. Порция дневного приема.

Зверобой — 40 г, спорыш — 30 г, тмин — 40 г, ромашка — 10 г и кора крушины — 20 г. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л сырой воды, а утром кипятить 7—10 мин. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. и выпивать за день в 5 приемов: натошак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды.

Чай из золотого уса и льнянки (по 40 г на литр кипятка) пьют при болезнях печени со вздутием кишечника. При хронической желтухе — золотой ус употреблять в смеси с цмином, по 15 г того и другого, с добавлением 10 г столбиков кукурузы. Взять 40 г смеси на 1 л воды.

Отвар целых растений лапчатки (20 г на 1 л кипятка) принимать в смеси с соком золотого уса — 4 ч. л., пить по стакану трижды в день при болезнях печени, сопровождающихся запором.

Золотой ус применяется в смеси с цветками терновника. Заварить по 50 г цветков и листьев в 1 л кипятка и пить как чай.

Принимать отвар (варить 10 мин) из смеси измельченной коры вербы и корня мыльнянки в равных частях. Взять 2 ч. л. смеси на 2 стакана воды. Обычно при кипячении этой смеси и после процеживания из 2 стаканов жидкости остается около 1½ стакана. Пополнить объем добавлением свежего сока золотого уса и водного настоя шиповника. Принимать по 2 стакана отвара в день.

В народной медицине употребляют отвар корней золотого уса и мыльнянки (50 г смеси варить 10—15 мин в 1 л воды) в дозе 3 — 4 стакана за день.

Пастушья сумка — 40—50 г, сок золотого уса — 7 ч. л. Заварить в 1 л кипятка, остудить, добавить сок золотого уса.

## ЗОЛОТОЙ УС

Ястребинку зонтичную используют в смеси с листьями золотого уса в виде отвара (20 г на 1 л воды) не более 3 стаканов в день при желтухе и увеличении печени.

В народе употребляется отвар из побегов туи и корней золотого уса (по 20 г на 1 л воды), пить 3 раза в день по 1 стакану.

Побегов туи — 5 г, цветков тмина (корзинок) — 10 г, травы спорыша — 10 г, листьев золотого уса — 10 г, зверобоя — 5 г, травы дикого цикория — 5 г, коры крушины — 10 г. 20 г сырья заварить 1 л кипятка, настоять. Выпивать за день: натошак 1 стакан, а остальное в течение дня за 4 приема и каждый раз через час после еды.

Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом и соком золотого уса. Принимать от  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  до 1 стакана в день. До максимальной дозы доходить постепенно. Препятствует развитию болезней печени, используется для профилактики.

Золотой ус, листья — 10 г; одуванчик лекарственный, корни — 10 г; лопух большой, корни — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 10 г; горец птичий, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Котовник кошачий, трава — 30 г; вероника длиннолистная, трава — 30 г; лапчатка гусиная, трава — 15 г; зопник клубненосный, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Бессмертник песчаный, цветки — 20 г; береза, листья — 20 г; цикорий обыкновенный, корни — 10 г; лаванда колосовая, цветки — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Вахта трехлистная, листья — 30 г; календула, цветки — 20 г; чистотел большой, трава — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 мин,

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

настоять 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день (утром и вечером) через час после еды.

Золотой ус, листья — 10 г; цикорий обыкновенный, корни — 10 г; мята перечная, листья — 10 г; одуванчик лекарственный, корни — 10 г; вахта трехлистная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; бессмертник песчаный, цветки — 20 г; василек синий, цветки — 20 г; календула, цветки — 20 г; чистотел большой, трава — 10 г; жостер слабительный, плоды — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 15 г; горец птичий, трава — 15 г; фасоль обыкновенная, стручки — 15 г; толокнянка обыкновенная, листья — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

Мята перечная, листья — 30 г; чистотел большой, трава — 30 г; зверобой продырявленный, трава — 30 г; солодка голая, корни — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 15—20 мин, процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по стакану 2 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; василек синий, цветки — 20 г; чистотел большой, трава — 20 г; Melissa лекарственная, трава — 20 г; аир болотный, корневища — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; полынь горькая, трава — 10 г; бессмертник песчаный, цветки — 10 г; фенхель обыкновенный, плоды — 10 г; мята

## ЗОЛОТОЙ УС

перечная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 25 г; мята перечная, листья — 30 г; ромашка аптечная, цветки — 30 г; зверобой продырявленный, трава — 25 г; фиалка трехцветная, трава — 25 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 25 г; крушина ломкая, кора — 25 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять 20—30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день (утром натощак и вечером перед сном).

Календула, цветки — 40 г; бессмертник песчаный, цветки — 40 г; зверобой продырявленный, трава — 40 г; крушина ломкая, кора — 30 г; горец птичий, трава — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г. 20 г сбора залить стаканом воды, настоять 10—12 ч в темном и теплом месте, кипятить 5—6 мин, затем вновь настоять 15 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по стакану 3 раза в день.

Мята перечная, листья — 40 г; календула, цветки — 40 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 40 г; жостер слабительный, плоды — 30 г; цикорий обыкновенный, корни — 30 г; можжевельник обыкновенный, плоды — 20 г; ромашка аптечная, цветки — 10 г. 4 ч. л. сбора залить 3 стаканами сырой воды и оставить на ночь. Утром кипятить 5 мин, охладить 20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по стакану 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 30 г; шиповник майский, плоды — 30 г; чистотел большой, трава — 15 г; зверобой продырявленный, трава — 15 г; мята перечная, листья — 15 г; тмин обыкновенный, плоды — 15 г; крушина ломкая, кора — 15 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить в течение 10 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; зверобой продырявленный, трава — 20 г; бессмертник песчаный, цветки — 20 г; горец птичий, трава — 20 г; крапива двудомная, листья — 10 г; крушина

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

ломкая, кора — 10 г; шиповник майский, плоды — 10 г; береза, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить 300 мл кипящей воды, кипятить 5 мин, настоять 4 ч и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### Грипп. ОРЗ

Грипп — острая вирусная болезнь, которая передается воздушно-капельным путем. Характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением респираторного тракта.

Возбудители гриппа включают несколько типов: грипп А, В и С. Вирусы гриппа очень быстро изменяют свои свойства, поэтому этой болезнью заболевают многие люди. Вирус гриппа быстро погибает при нагревании, высушивании и под влиянием различных дезинфицирующих агентов. Воротами для инфекции являются верхние отделы респираторного тракта. Грипп способствует снижению защитных свойств организма. Это приводит к обострению различных хронических заболеваний — ревматизма, хронической пневмонии, пиелита, холецистита, токсоплазмоза и прочих, а также к возникновению вторичных бактериальных осложнений. Вирус сохраняется в организме больного обычно в течение 3—5 дней от начала болезни, а при осложнении пневмонией — до 10—14 дней.

Инкубационный период продолжается от 12 до 48 ч. Типичный грипп начинается остро, нередко с озноба или познабливания, быстро повышается температура тела, и уже в первые сутки лихорадка достигает максимального уровня (38—40°C). Отмечаются признаки общей интоксикации (слабость, адинамия, потливость, боль в мышцах, сильная головная боль, боль в глазах) и симптомы поражения дыхательных путей (сухой кашель, першение в горле, саднение за грудиной, осиплость голоса). Отмечается покраснение лица и шеи, инъекция сосудов склер, повышенное потоотделение, брадикардия (урежение сердцебиения), гипотония. Выявляется поражение верхних дыхательных путей (ринит, фарингит, ларингит, трахеит). Особенно часто поражается трахея, тогда как ринит иногда отсутствует. Язык обложен, может быть кратковременное расстройство стула. Могут наблюдаться такие осложнения, как пневмонии (до 10% всех больных и до 65% госпитализиро-

## ЗОЛОТОЙ УС

ванных больных гриппом), фронтиты, гаймориты, отиты, токсическое повреждение миокарда.

ОРЗ, или острые респираторные заболевания, широко распространены, характеризуются общей интоксикацией и преимущественным поражением дыхательных путей. Чаще этими заболеваниями страдают дети. Часто встречаются в виде эпидемических вспышек, особенно в зимний период.

ОРЗ могут вызываться большим количеством (свыше 200) различных вирусов и бактерий. К ним относятся:

- 1) вирусы парагриппа;
- 2) аденовирусы;
- 3) реовирусы;
- 4) риновирусы;
- 5) коронавирусы;
- 6) респираторно-синцитиальный вирус;
- 7) энтеровирусы;
- 8) вирус простого герпеса;
- 9) стрептококки, стафилококки и другие микробы.

Ворота инфекции — различные отделы респираторного тракта, где и возникают воспалительные изменения.

Для ОРЗ характерны умеренно выраженные симптомы общей интоксикации, преимущественное поражение верхних отделов респираторного тракта и доброкачественное течение. Локализация наиболее выраженных изменений респираторного тракта зависит от вида возбудителя. Например, риновирусные заболевания характеризуются преобладанием ринита, аденовирусные — ринофарингита, парагрипп проявляется преимущественным поражением гортани, респираторно-синцитиальное вирусное заболевание — бронхов. Некоторые вирусы, кроме поражения респираторного тракта, обуславливают возникновение других симптомов, например, при аденовирусных заболеваниях могут возникать конъюнктивиты и кератиты. Длительность ОРЗ, не осложненных пневмонией, колеблется от 2—3 до 5—8 дней. При наличии пневмоний заболевание может затянуться до 3—4 недель.

Золотой ус прекрасно зарекомендовал себя как лечебное и профилактическое средство от гриппа.



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Чтобы не подхватить этот вирус, приготовьте следующий состав: натереть на терке небольшую луковицу, слегка отжать сок, добавить немного меда и измельченный лист золотого уса. Полученную смесь выложить на несколько слоев марли. Ноздри слегка смазать подсолнечным маслом и приложить компресс. Процедуру следует проводить в течение суток не менее 3 раз.

Другое средство аналогичного действия. Лимон натереть на терке, удалить косточки, добавить кашицу из двух долек измельченного чеснока. Лист золотого уса измельчить и выжать сок. Все перемешать и залить большим количеством кипяченой воды. Добавить чайную ложку меда, все перемешать и оставить на 3 суток в темном прохладном месте. Через три дня процедить. Приготовленную смесь принимать в осеннее и зимнее время ежедневно натошак по одной столовой ложке, в период эпидемий — по две. Хранить ее следует в холодильнике.

Следующее средство помогает быстрее избавиться от гриппа, но подходит и для его профилактики. Готовится оно так. Измельчить лимон вместе с кожурой и 3 листа золотого уса размером не менее 20 см, пропустив все через мясорубку, залить кашицу растительным маслом, оставить на несколько часов. Затем процедить, тщательно отжав кашицу. В период заболевания гриппом смазывать этим маслом десны до и после еды, ушные раковины и подошвы ног мазать на ночь.

В 1½ л кипяченой воды растворить столовую ложку соли, добавить сок 1 лимона, столовую ложку сока золотого уса, чайную ложку меда, 5 толченых таблеток аскорбиновой кислоты. Все размешать до полного растворения. Приготовленную жидкость нужно выпить не более чем за 2 ч. Это чрезвычайно сильное средство для профилактики гриппа.

При респираторных заболеваниях поможет такое средство. Взять кусочек рафинированного сахара, накапать на него несколько капель сока золотого уса и принимать 3 раза в день за несколько минут до еды.

## ЗОЛОТОЙ УС

Такое проявление простудных заболеваний и гриппа, как повышение температуры, устраняется следующей смесью. Взять 2 сырые картофелины, очистить, вымыть, натереть на терке. Измельчить 2 листа золотого уса, добавить к этой массе, смешать со столовой ложкой яблочного уксуса и чайной ложкой меда. Все перемешать и полученную смесь положить на несколько слоев марли или неплотную ткань. Приложить компресс ко лбу на 15 мин. Через некоторое время заменить его новым. Процедуру проводить до тех пор, пока температура не придет в норму.

• При гриппе приготовьте отвар по следующему рецепту. Взять столовую ложку сухой травы шалфея, залить стаканом кипяченого молока, поставить посуду на огонь, довести до кипения, выдержать в течение 10 мин, затем остудить, процедить и снова довести до кипения. Выжать сок из листа золотого уса, добавить в отвар. Принимать приготовленное средство в теплом виде по полстакана за 20 мин до приема пищи.

Поможет справиться с гриппом и кашлица из измельченного чеснока, листьев золотого уса и меда (ингредиенты берутся в одинаковой пропорции). Принимать это средство нужно по 1 ч. л. несколько раз в день, запивая большим количеством кипяченой воды.

Натереть на терке очищенный корень хрена или пропустить его через мясорубку, смешать с 2 измельченными листьями золотого уса, столовой ложкой меда и оставить на 12 ч. Затем процедить и принимать полученную жидкость по 1 ст. л. 3—4 раза в день перед едой во время гриппа.

Взять примерно литр только что выжатого апельсинового сока, около  $\frac{1}{2}$  стакана свекольного, столько же морковного, все смешать, добавить 2 ст. л. сока золотого уса, 2 ч. л. меда и немного отвара пророщенной пшеницы. Приготовленный напиток следует выпить в 2 приема, утром и вечером. Делать это следует в течение нескольких дней в периоды эпидемии гриппа и других инфекционных заболеваний.

Развести сухой прополис в смеси воды и сока золотого уса (пропорция 1:1). Этим раствором следует прополоскать горло,

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

в результате чего исчезнут воспалительные процессы, происходящие при гриппе. Помните, что при лечении описанными выше препаратами нужно соблюдать осторожность.

Следующее средство следует готовить в очень небольших количествах, чтобы не утратились целебные свойства. Он применяется для лечения и профилактики гриппа. Помимо 2 листьев золотого уса вам потребуется 1 лимон,  $\frac{1}{2}$  пачки сливочного масла и 2 ст. л. меда. Лимон помыть, положить на 1 мин в очень горячую воду, затем пропустить через мясорубку вместе с цедрой и листьями золотого уса. Полученную массу смешать с размягченным сливочным маслом, добавить мед, как следует перемешать. Хранить это средство следует в холодильнике, принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день перед едой.

Сушеные плоды земляники залить крепким кипятком, поставить посуду на медленный огонь и довести до кипения. Через 2 мин посуду снять с огня, добавить несколько капель эвкалиптового масла, слегка остудить и добавить мед. В отдельной кастрюле подогреть стакан гранатового сока с кашицей из листьев золотого уса. Процедить, смешать с земляничным отваром, добавить апельсиновый сок. Принимать напиток по  $\frac{1}{2}$  стакана в период начинающейся простуды или в качестве жаропонижающего при гриппе.

Яблочный сок (1 стакан) смешать с соком, выжатым из 5—6 листьев золотого уса, добавить мед по вкусу и специи: корицу, гвоздику, кардамон. Все перемешать и посуду со смесью поставить на медленный огонь. Нагреть до  $40^{\circ}\text{C}$ , снять посуду с огня и добавить несколько капель эвкалиптового масла. Приготовленное средство пить по  $\frac{1}{3}$  стакана в период заболевания гриппом или простудой.

Во время гриппа с повышенной температурой выпить в течение дня 3 стакана отвара из центаврии, сока золотого уса, ромашки и листьев бобовника, взятых в равных частях по объему, примерно 4 ст. л. смеси на 3 стакана кипятка. При этом вечером, перед сном, выпить 100 г горячей водки, нагретой с 1 ст. л. меда; сон и обильный пот победят эту упорную и мучительную болезнь.

## ЗОЛОТОЙ УС

Шиповник (сухие ягоды) растолочь. 5 ст. л. ягод на 1 л холодной воды. Поставить на огонь, как закипит, дать прокипеть 10 мин. Настоять, укутав, 8—10 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Пить рано с утра по 1 стакану через каждые 2—3 ч в течение суток. Пить с медом, вареньем, сахаром. Можно заварить погуще. Желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать рот теплой водой, так как кислота разъедает зубы. Желательно при гриппе пить шиповник в течение недели, постепенно снижая количество приемов.

Полынь, настойка на водке. В 250 г водки насыпать 1 ст. л. травы полыни горькой. Настаивать 21 день в темном месте, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать при простуде 20 г 1 раз в день. Принимать 2—3 дня, не более.

Липа, цветки — 1 часть; малина, плоды — 1 часть. 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5—10 мин, процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить горячим на ночь по 1—2 чашки.

Малина, плоды — 40 г; мать-и-мачеха, листья — 40 г. 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5—10 мин, процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить горячим на ночь по 1—2 чашки.

Мята перечная, листья — 1 часть; бузина черная, цветки — 1 часть; липа, цветки — 1 часть. 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5—10 мин; процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить горячим на ночь по 1—2 чашки.

Липа, цветки — 1 часть; черная бузина, цветки — 1 часть. 2 ст. л. смеси на стакан кипятка, кипятить 5—10 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Выпить горячим в 1 прием при гриппе и простудных заболеваниях.

Если простуда сопровождается кашлем и осиплостью голоса, поможет следующий рецепт: измельчить и смешать в одинаковой пропорции сухие листья и плоды земляники, столовую ложку полученной смеси залить стаканом холодной воды и довести до кипения. В отвар добавить несколько капель сока золотого уса. Лекарство следует принимать по 1 стакану 3—4 раза в день.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

При острых респираторных заболеваниях хорошо себя зарекомендовали следующие рецепты.

Золотой ус, листья — 15 г; бузина черная, цветки — 15 г; липа, цветки — 15 г; мята перечная, листья — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; липа мелколистная, цветки — 20 г; подорожник большой, листья — 20 г; зверобой продырявленный, трава — 20 г. 10 г сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 6 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; малина обыкновенная, плоды — 15 г; липа, листья — 15 г; душица обыкновенная, трава — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; бузина черная, цветки — 20 г; коровяк, цветки — 15 г; липа, цветки — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

Ромашка аптечная, цветки — 20 г; мать-и-мачеха, листья — 20 г; душица обыкновенная, трава — 10 г. 10 г сбора залить стаканом кипятка, настоять 6 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Малина обыкновенная, плоды — 30 г; сабельник болотный, корневища — 10 г; ива белая, кора — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 10 г; липа, цветки — 10 г; вероника длиннолистная, трава — 10 г; медуница, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; клевер луговой, цветки — 15 г; вербена лекарственная, листья — 15 г; бузина черная, цвет-

## ЗОЛОТОЙ УС

ки — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день.

Следующее средство отличается особенно сильным эффектом. Вам понадобятся 6 листьев золотого уса. Срезать их, выдержать примерно 2 недели в темном месте при низкой температуре, например в холодильнике, завернув их в плотную ткань. Затем промыть, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Дать настояться, затем процедить жидкость и добавить в нее  $\frac{1}{2}$  кг измельченных орехов и 300 г меда. Полученную смесь принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

Мед смешать с соком лимона в одинаковом соотношении, растворить смесь в кипяченой воде (1 ст. л. смеси на 1 стакан воды), добавить 2 ст. л. сока золотого уса и выпить за несколько минут до еды. В течение дня следует приготовить не менее трех таких стаканов. Курс лечения проводят до выздоровления.

Герпес на губах очень часто возникает как одно из проявлений простудных заболеваний. Для избавления от него можно использовать мазь, приготовленную на основе золотого уса. Взять 1 ст. л. сухих цветков календулы, столовую ложку меда, немного сока золотого уса и вазелина. Календулу слегка смочить водой и нагреть, смешать с остальными компонентами, дать настояться в течение суток. Полученной смесью мазать губы и кожу вокруг них перед сном.

Взять в одинаковой пропорции сухие плоды шиповника, корни цикория, корни одуванчика лекарственного и ягоды калины, добавить в 2 раза меньшее количество измельченных головок клевера лугового, измельченный лист золотого уса. Перемешать, залить 3 ст. л. смеси крутым кипятком в термосе, дать настояться в течение нескольких часов, затем процедить, добавить 2 ст. л. меда. Приготовленное средство следует употреблять по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день в период начинающейся простуды.

Промыть изюм, курагу, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать. Орехи растолочь и добавить к первым ингредиентам.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

ентам. Залить все подогретой водой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить мед, лимонный сок, сок, выжатый из 5 листьев золотого уса, и подержать посуду на медленном огне еще пару минут. Приготовленный напиток употреблять в теплом виде утром натощак как укрепляющее средство или же в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

При простудах пить (по 3 стакана в день) отвар цветков бузины в дозе примерно 20 г на 1 л воды. При этом рекомендуют лежать в постели и 3 раза в день принимать по 20 капель сока золотого уса.

Дикий мак, лепестки — 30 г; золотой ус, побеги — 30 г; бузина черная, цветки — 20 г; липа, цветки — 20 г; коровяк, цветки — 30 г; мальва лесная, цветки — 30 г; мать-и-мачеха, цветки — 20 г; гречиха, цветки — 20 г; легочница, трава — 30 г. 40 г этой смеси залить 1 л кипятка, парить всю ночь, а днем пить ежечасно по  $\frac{1}{4}$  стакана (по винной рюмке). Эту смесь особенно рекомендуют в народе при сильном простудном кашле, причем считается необходимым постельный режим, так как смесь действует потогонно.

Первоцвет, цветки — 20 г, золотой ус, листья — 10 г на 1 л воды, или целого растения 40—60 г на 1 л воды принимать при кашле, насморке и вообще при всех видах простудных болезней. За 2 недели проходит и без лечения.

Багульник — 25 г; золотой ус — 50 г; крапива жгучая малая — 15 г. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь на 1 л кипятка. Настоять, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 5—6 раз в день.

Буквица, трава — 1 часть; ромашка аптечная — 1 часть; шалфей — 1 часть. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. смеси с верхом (1 горсть) на  $\frac{1}{2}$  литра кипятка. Настоять, укутав, 30—40 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. На ночь выпить 2—3 чашки горячего настоя с медом. Днем пить как чай в течение дня. Если простуда сопровождается головной болью, то добавить мяты — 1 часть к основному составу сбора. Приготовление и прием такие же, как указано выше.

## ЗОЛОТОЙ УС

---

5 головок лука,  $\frac{1}{2}$  головки чеснока порезать мелко, варить с молоком, пока не разварятся. Прибавить сока будры и немного меда, сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по 1 ст. л. через каждый час. Народное средство при простуде.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

#### ***Ожирение***

Ожирение — заболевание, характеризующееся избыточным развитием жировой ткани. Чаще ожирение возникает после 40 лет, преимущественно у женщин.

Основным фактором, приводящим к развитию ожирения, является нарушение энергетического баланса, заключающееся в несоответствии между энергетическими поступлениями в организм и их затратами. Наиболее часто ожирение возникает вследствие переедания, но может происходить из-за нарушения контроля расхода энергии. Несомненна роль эндокринных нарушений, наследственной предрасположенности, снижения физической активности, возрастных, половых, профессиональных факторов, некоторых физиологических состояний (беременность, лактация, климакс). В развитии ожирения ведущую роль играют выраженные в той или иной степени изменения поведенческих реакций, особенно пищевого поведения, и гормональные нарушения. Выделяют алиментарно-конституциональное (пищевое), гипоталамическое и эндокринное ожирение. Алиментарно-конституциональное ожирение носит семейный характер, развивается, как правило, при систематическом переедании, нарушении режима питания, отсутствии адекватной физической нагрузки, часто у членов одной семьи или близких родственников. Гипоталамическое ожирение возникает вследствие нарушения функций гипоталамуса (отдел мозга) и в связи с этим имеет ряд клинических особенностей. Эндокринное ожирение является одним из симптомов первичной патологии эндокринных желез.

Пустырник, трава — 3 части; сушеница, трава — 3 части; багульник, трава — 2 части; хвощ полевой, трава — 1 часть; кора крушины — 1 часть. 2 ст. л. измельченной смеси на  $\frac{1}{2}$  л крутого



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

кипятка. Кипятить 10 мин. Настоять, укутав, 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды. Применяется при ожирении.

Кукуруза, рыльца — 1 часть; ревень, корень — 1 часть; одуванчик лекарственный, корень — 1 часть. 1 ст. л. смеси и стакан холодной кипяченой воды используют для приготовления отвара. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 2 ст. л. 3—4 раза в день.

Золотой ус, листья — 1 часть; боярышник, плоды — 1 часть; девясил, корень — 1 часть; калина обыкновенная, ягоды — 1 часть. Из 1 ст. л. смеси и стакана холодной кипяченой воды готовят отвар. Пить его по 1—2 ст. л. 4—5 раз в день.

Золотой ус, листья — 1 часть; брусника обыкновенная, лист — 1 часть; бессмертник, цветки — 1 часть; жостер, плоды — 1 часть. Из 1 ст. л. сбора и стакана холодной кипяченой воды готовят отвар. Принимать по 1—2 ст. л. 4—5 раз в день.

Крушина ольховидная, кора — 3 части; одуванчик лекарственный, корень — 1 часть; петрушка кудрявая, корень и зелень — 1 часть; крапива двудомная, лист — 1 часть. 1 ст. л. смеси и стакан кипятка используют для приготовления отвара. После приготовления добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Всю дозу выпивают глотками в течение дня.

Можжевельник, шишки — 1 часть; береза, почки — 1 часть; одуванчик лекарственный, корень — 1 часть. Из одной столовой ложки смеси на стакан кипятка готовят отвар. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Всю дозу выпивают в течение дня, устраивая себе «мочегонные дни» при отсутствии заболеваний почек 2 раза в неделю.

Крушина ломкая, кора — 15 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; можжевельник обыкновенный, плоды — 5 г. 2 ст. л. сбора залить  $\frac{1}{2}$  л кипящей воды, кипятить 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по стакану 3 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

Крушина ломкая, кора — 50 г; одуванчик лекарственный, корни — 15 г; стальник полевой, корни — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 мин, настоять 20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по стакану 2—3 раза в день.

Золотой ус, листья — 15 г; мята перечная, листья — 20 г; бузина черная, цветки — 20 г; фенхель обыкновенный, плоды — 15 г; ромашка аптечная, цветки — 15 г; липа, цветки — 15 г. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема. Принимать по стакану 2—3 раза в день.

Золотой ус, листья — 20 г; крушина ломкая, кора — 60 г; фенхель обыкновенный, плоды — 20 г; одуванчик лекарственный, корни — 20 г; петрушка огородная, семена — 20 г; мята перечная, листья — 20 г. 2 ст. л. сбора залить  $\frac{1}{2}$  л кипящей воды, кипятить 30 мин и процедить. Выпивают данную дозу утром, до еды.

Крушина ломкая, кора — 30 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 5 г; фиалка трехцветная, трава — 5 г; тмин обыкновенный, плоды — 5 г; кукуруза обыкновенная, рыльца — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 15 мин, настоять 10—15 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 2 стакана 2 раза в день.

Кукуруза обыкновенная, рыльца — 25 г; крушина ломкая, кора — 15 г; цикорий обыкновенный, корни — 15 г; одуванчик лекарственный, корни — 10 г; мята перечная, листья — 5 г; петрушка огородная, семена — 5 г; фенхель обыкновенный, плоды — 5 г. 2 ст. л. залить  $\frac{1}{2}$  л кипящей воды, кипятить 30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

## *Подагра*

Подагра — болезнь отложения кристаллов уратов в суставах и других тканях, возникающая из-за нарушений метаболизма пуриновых оснований и мочевой кислоты.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Для подагры обязательно повышение уровня мочевой кислоты в крови. Оно возникает либо при повышении распада пуриновых оснований, либо из-за недостаточной работы почек по выведению мочевой кислоты. Могут иметь место и обе эти причины. Повышение уровня мочевой кислоты способствует накоплению и отложению ее в различных тканях, прежде всего в хряще суставов, в виде микрокристаллов солей мочевой кислоты (уратов). Периодическое попадание кристаллов в синовиальную полость суставов приводит к развитию острой воспалительной реакции. Мочевая кислота и ее соли откладываются в мочевыводящих путях в виде камней.

Болезнь развивается почти исключительно у мужчин среднего возраста. Обычно наблюдаются артриты суставов нижних конечностей с частым вовлечением I пальца стопы, голеностопных и коленных суставов. Реже наблюдается артрит мелких суставов кистей и локтевых суставов. Подагрический артрит имеет характерные особенности: он часто проявляется болями ночью, интенсивность боли нарастает очень быстро и за несколько часов достигает максимума. Боль обычно очень сильная, движения в суставе становятся невозможными, наблюдаются покраснение кожи и повышение температуры тканей над суставом. Может повышаться температура тела. Самостоятельно или под влиянием лечения артрит стихает за несколько дней, не оставляя в большинстве случаев никаких остаточных изменений. К факторам, провоцирующим возникновение приступа подагрического артрита, относят: чрезмерное употребление в пищу продуктов, богатых пуриновыми основаниями, главным образом мяса, алкоголя, а также операции, травмы, прием мочегонных средств. У 15—20% больных подагрой возникает мочекаменная болезнь (приступ почечной колики иногда может быть первым признаком подагры).

Употребляют чай из цветков таволги и листьев золотого уса: 15 г на 1 л воды.

При подагре хорошо действует следующий отвар: 3 ч. л. мелко порезанного корня горечавки залить 3 стаканами сырой воды и варить в течение 7—10 мин, остудить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Весь этот отвар выпить в течение дня.

## ЗОЛОТОЙ УС

Из отвара цветков ромашки, смешанного с поваренной солью (200 г на 10 л воды) и соком золотого уса — 6 ч. л., делать ванны при подагрических опухолях рук и ног.

Пить (по 3 стакана в день) отвар цветков бузины в дозе примерно 20 г на 1 л воды. При этом рекомендуют лежать в постели и 3 раза в день принимать по 20 капель сока золотого уса.

Отвар из целых растений фиалки душистой (30 г на 1 л воды) и молодых побегов золотого уса (40 г) принимать внутрь как средство, лечащее подагру.

При подагре пить чай из следующей смеси: лопух, корень — 25 г; золотой ус, корни — 20 г; пырей, корневище — 20 г; череда, трава — 20 г; трехцветная фиалка, трава — 30 г и вероника лекарственная — 20 г. 40 г этой смеси на 1 л воды кипятить на медленном огне 15 мин. Пить по 3 стакана в день, причем первый раз натощак.

1 ст. л. вереска настаивать ночь в  $\frac{1}{2}$  л кипятка, утром процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

## *Сахарный диабет*

Сахарный диабет — это заболевание эндокринной системы, возникающее из-за недостатка инсулина и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов, а также другими нарушениями обмена веществ. Сегодня 130 млн людей на планете больны сахарным диабетом, из них россияне составляют 8 млн. Инсулин необходим для поддержания нормального уровня сахара в крови, он способствует поступлению глюкозы в клетки, регулирует белковый обмен, стимулирует синтез белков из аминокислот и их транспорт в клетки, уровень глюкозы в крови и выполняет ряд других функций.

Таким образом, нормальная жизнедеятельность организма без достаточного количества инсулина невозможна.

В настоящее время известно 2 типа сахарного диабета. Сахарный диабет первого типа — инсулинзависимый. Этой формой диабета в основном страдают молодые люди в возрасте до 30 лет.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Второй тип диабета — инсулиннезависимый, или диабет пожилых людей. У таких больных инсулин вырабатывается, и, соблюдая диету, ведя активный образ жизни, они могут добиться того, что довольно продолжительное время уровень сахара будет соответствовать норме, а осложнений благополучно удастся избежать.

У больных сахарным диабетом первого типа наблюдается повышение сахара (глюкозы) в крови — гипергликемия, появляется глюкоза в моче (глюкозурия). Основными симптомами заболевания являются также выделение большого количества мочи (полиурия), жажда (полидипсия), повышение аппетита (полифагия), но вместе с тем больные жалуются на похудание и слабость. Одной из причин похудения является нарушение белкового обмена.

На ранних стадиях сахарного диабета у больных появляются экзема, фурункулез, развиваются пародонтоз, грибковые заболевания.

Сахарный диабет второго типа намного чаще встречается у пожилых людей. При этом типе диабета поджелудочная железа вырабатывает мало инсулина. К тому же восприимчивость клеток к инсулину снижена.

У больных сахарным диабетом второго типа наблюдаются гипергликемия, ожирение, гипертония (повышение артериального давления). У таких пациентов могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда), диабетическая ретинопатия (снижение зрения), нейропатия (снижение чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги в конечностях), нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек).

Стоит напомнить, что при наличии такого недуга, как сахарный диабет, нельзя забывать про диету. Прием лекарства не должен сопровождаться употреблением углеводов, зато количество белков ни в коем случае не должно сокращаться. Это может привести к ослаблению организма и прочим осложнениям. На время лечения следует исключить из рациона такие продукты, как сахаросодержащие фрукты, в частности, виноград и изюм, не употреблять сладкие напитки наподобие кока-колы.

Масляный бальзам на основе золотого уса помогает и при таком заболевании, как сахарный диабет. При этом заболевании средство следует принимать по описанной выше схеме.

## ЗОЛОТОЙ УС

1 лист золотого уса следует тщательно измельчить, поместить в стеклянную банку и залить 1 л кипятка. Банку укутать одеялом, в течение суток дать настояться, а затем принимать 3—4 раза в день за 40 мин до еды по 50 г непременно в теплом виде.

Практика показывает, что лечение золотым усом только после лабораторных обследований и консультации с эндокринологом помогает снизить дозу инсулина. Взять лист золотого уса длиной не менее 20 см, измельчить в чесночной давилке, залить 3 стаканами крутого кипятка. В эмалированной кастрюле кипятить смесь около 5 мин на слабом огне. Затем оставить кастрюлю в теплом месте, через 5—6 ч процедить, добавить столовую ложку меда. Принимать отвар следует 3—4 раза в день за 40 мин до еды по 50—70 мл. Хранить отвар можно в холодильнике, в стеклянной посуде.

Если сахарный диабет сопровождается ухудшением зрения и кожным зудом, то средства из золотого уса целесообразно применять в совокупности с другими лекарственными составами. Вот некоторые рецепты.

Взять 2 ст. л. вероники лекарственной. Положить в термос, залить 2 стаканами кипятка и оставить на ночь. Утром процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Полученный настой принимать по 100 г 4 раза в день с равными интервалами.

Взять в равных долях проросшие зерна пшеницы, кукурузы и ржи 2 ст. л., перемолоть их в кофемолке, сложить в термос и залить кипятком так, чтобы смесь была полностью покрыта. Настоять в течение 2 ч, добавить сок золотого уса (1 ч. л.). Приготовленный состав отличается неприятным вкусом, но обладает большими целительными свойствами. Принимать его в сочетании с разрешенными фруктами в течение недели, 3 раза в день.

Взять по 2 ст. л. корней пырея и золотого уса, измельчить, положить в термос и залить 2 стаканами крутого кипятка. Настоять в течение ночи, затем разделить на 4 приема и употреблять в течение дня за час до еды.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Для лучшего функционирования поджелудочной железы полезно приготовить отвар из вербы и принимать его совместно с лекарством из золотого уса. Взять ветку молодого прироста вербы, измельчить с помощью острого ножа, положить в емкость, залить 5 стаканами крутого кипятка. Кипятить на малом огне 5 мин, затем остудить. Принимать отвар по половине стакана 3—4 раза в день непременно в теплом виде.

При сахарном диабете рекомендуют чай из листьев черники и золотого уса (по 60 г на 1 л кипятка).

При сахарном диабете льняное семя вместе со стручками фасоли (без зерен), листьями черники и овсяной соломой (измельченной на сечку) варить 10 мин в воде, после чего дать отстояться и напаривать 20 мин, процедить, добавить 5 ч. л. сока золотого уса и такой отвар пить по 50 г. Дневная порция — 3 ст. л. смеси на 3 стакана воды.

Пить отвар корней золотого уса и лопуха или следующей смеси: створки фасоли, корни лопуха, золотого уса и листья черники в равных долях. Взять 50—60 г смеси на 1 л воды, замочить в течение ночи, утром кипятить 5—7 мин, еще немного настаивать, процедить, слегка отжимая, остаток, и весь отвар выпить за день в 6 приемов.

1 ст. л. сухой измельченной коры осины кипятить 30 мин на малом огне в 2 стаканах воды. Настоять, укутав, 2—3 ч, процедить, добавить сок золотого уса — 7 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день до еды. Пить в течение 3 месяцев и более. Хорошо помогает в начальной стадии диабета.

1 ст. л. сухих листьев черники на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30—40 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками. Применяется при начальной стадии диабета.

Черника, листья — 1 часть; фасоль, сухие створки стручков — 1 часть; лен, семена — 1 часть; солома овсяная — 1 часть. 3 ст. л. сбора на 3 стакана воды. Кипятить 20 мин, настоять, укутав, 30—40 мин, процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать при диабете по  $\frac{1}{4}$  стакана 6—8 раз в день.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

### ***Гломерулонефрит***

Гломерулонефрит — это воспаление почек с преимущественным поражением сосудов клубочков. Гломерулонефрит протекает в виде острого или хронического процесса с повторными обострениями и ремиссиями. Гломерулонефрит — одно из наиболее тяжелых заболеваний почек. Острый гломерулонефрит может развиваться в любом возрасте, однако большинство больных составляют лица до 40 лет.

Возникает заболевание чаще всего после ангин, тонзиллитов, инфекций верхних дыхательных путей, скарлатины и др. Важную роль в возникновении гломерулонефрита играет стрептококк. В странах с жарким климатом чаще других острому гломерулонефриту предшествуют стрептококковые кожные заболевания. Он может также развиваться после пневмоний (в том числе стафилококковых), дифтерии, сыпного и брюшного тифа, бруцеллеза, малярии и некоторых других инфекций. Возможно возникновение гломерулонефрита под влиянием вирусной инфекции, после введения вакцин и сывороток (сывороточный, вакцинный нефрит). Гломерулонефрит может возникнуть при охлаждении организма во влажной среде («окопный» нефрит).

Острый гломерулонефрит характеризуется тремя основными симптомами — отеками, повышением артериального давления и изменениями в моче. В моче находят главным образом белок и эритроциты. Один из первых симптомов острого нефрита — резкое уменьшение количества мочи до 400—700 мл в сутки. В некоторых случаях в течение нескольких дней наблюдается отсутствие мочи. Большое значение в клинической картине острого гломерулонефрита имеют отеки, которые служат ранним признаком заболевания у 80—90% больных; располагаются они преимущественно на лице и вместе с бледностью кожи создают характерное «лицо нефротика». Часто жидкость накапливается в полостях (плевральной, брюшной, полости перикарда). Прибавка массы тела за короткое время может достигать 15—20 кг и более, но через 2—3 недели отеки при лечении обычно исчезают. Артериальная гипертензия наблюдается



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

у 70—90% больных. В большинстве случаев АД достигает высоких уровней (180 на 120 мм рт. ст.).

Хронический гломерулонефрит — длительно (не менее года) протекающее двустороннее заболевание почек. Это заболевание заканчивается (иногда спустя многие годы) сморщиванием почек и смертью больных от хронической почечной недостаточности. Хронический гломерулонефрит может развиваться как после острого гломерулонефрита, так и с самого начала.

Причины те же, что и при остром гломерулонефрите.

Симптомы: отеки, артериальная гипертензия, изменения в моче и нарушение функций почек.

При недостаточной деятельности почек, кроме основного лечения, для усиления выделения мочи употребляют отвар из корневища дудника и стеблей хвоща. Оба растения взять в равных частях по объему. Ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить в течение 10 мин и смешать с соком золотого уса — 2 ч. л. Выпивать за день 3 стакана.

При остром и хроническом воспалении почек, кроме основного лечения, применяют смесь: толокнянка, листья — 40 г; береза, почки — 30 г; грыжник, трава — 20 г; зверобой — 40 г; кукуруза, столбики — 20 г; бузина зеленая, корень — 20 г; хвощ, трава — 30 г; спорыш — 20 г; душица, цветки — 20 г; ромашка, цветки — 15 г. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л сырой воды, а утром прокипятить 7—10 мин. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натошак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды.

Мочегонная смесь: хвощ — 40 г; фасоль, стручки (без зерен) преимущественно карликовых форм — 20 г; солома овсяная — 20 г; зверобой, трава — 40 г; спорыш — 20 г; бузина зеленая, цветы — 30 г; васильки, цветы — 30 г. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л сырой воды, а утром кипятить 7—10 мин. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натошак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды.

Чай из золотого уса пить в смеси с цмином (по 15 г того и другого с добавлением 10 г столбиков кукурузы). Заварить 40 г смеси 1 л воды.

## ЗОЛОТОЙ УС

Цветы терновника применяются в смеси с золотым усом как средство, стимулирующее деятельность почек. Доза — по 50 г цветов и листьев на 1 л воды, заваривать как чай.

Отвар из чабреца и золотого уса как чай пить при хронических почечных заболеваниях, так как он обладает мочегонным эффектом. Доза: по 10—15 г на 1 л кипятка.

Отвар пастушьей сумки 40—50 г на 1 л кипятка в смеси с соком золотого уса — 7 ч. л.

Употребляют внутрь отвар из порезанного подмаренника — 40 г на 1 л воды в смеси с соком золотого уса (1 ч. л.) при почечных отеках.

В народе принимают грыжник в смесях с другими растениями. Готовят обычно отвар (30—50 г на 1 л кипятка) и пьют в смеси со свежим соком золотого уса — 4 ч. л., по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день как мочегонное средство при остром гломерулонефрите.

Смесь корней золотого уса и любистка в виде отвара в количестве около 30 г (сухого) на 1 л воды пить при заболевании почек, особенно при почечных отеках. Отвар готовят так: по 30—40 г корней залить 1 л сырой воды, напарить в духовке в течение ночи, а утром прокипятить 5—7 мин, после чего оставить париться 20 мин, процедить, отжать остаток и выпить за день в 5 приемов.

Отвар мелко порезанных корней золотого уса и бузины травянистой (реже листьев и цветков) по 30 г на 1 л кипятка. Принимать по 1 стакану 3 раза в день как сильное мочегонное средство при отеках почечного происхождения.

Кукурузные рыльца, створки фасоли, корни золотого уса и листья толокнянки смешать в равных частях. 40 г этой смеси кипятить 15 мин в 1 л воды. Весь отвар, процедив, выпить в течение дня в 6 приемов. При этом рекомендуется бессолевая молочная диета.

Народная медицина советует употреблять чай из отвара горичвета. Взять не больше 1 ст. л. порезанного растения на 2 стакана кипятка, сок золотого уса — 1 ч. л, рекомендуется

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

принимать по 1 ст. л. (максимум) и не чаще, чем через час при почечной водянке, остром гломерулонефрите на фоне лекарственной терапии.

При острых и хронических болезнях почек принимается следующая смесь: золотой ус, листья — 10 г; горицвет, трава — 4 г; толокнянка, листья — 5 г; березовые почки — 3 г; хвощ, трава — 2 г. Смесь эту залить 300 г кипятка, напарить в духовке 2 ч и потом на слабом огне прокипятить 5—10 мин. Принимать каждый час по 1 ст. л.; при этом назначается молочная, бессолевая диета, постельный режим.

1 ст. л. вереска настоять в течение ночи в  $\frac{1}{2}$  л кипятка, утром процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

Употребляют чай из цветков таволги и листьев золотого уса: 15 г на 1 л воды как мочегонное средство при хронических гломерулонефритах.

Как хорошее мочегонное можно применять допустимую дозу толокнянки обыкновенной: от 5—15 г до 30 г на 150—200 до 500 г воды. Варить 15 мин, дать отстояться 20 мин, процедить, добавить 4 ч. л. сока золотого уса и пить по полстакана 3 раза в день или по 1 ст. л. через каждый час.

2 ч. л. сухой травы горца почечуйного на  $\frac{1}{2}$  литра воды. Кипятить 15 мин на малом огне, настоять, укутав, 2 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 7 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

15 г травы с цветками тысячелистника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды. Можно принимать и без дозировки, если 1 ст. л. травы настоять в  $\frac{1}{2}$  л кипятка.

Свежий сок тысячелистника и золотого уса пополам с медом принимать 3 раза в день по 1 ч. л. как мочегонное средство.

При хроническом гломерулонефрите, сопровождающемся повышением артериального давления, можно применять следующие смеси.

## ЗОЛОТОЙ УС

Золотой ус, лист — 1 часть; календула, цветки — 1 часть; одуванчик, корень — 1 часть; солодка голая, корень — 1 часть; земляника лесная, лист — 1 часть. Из столовой ложки смеси и 1 стакана холодной кипяченой воды приготовить отвар. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день, если нет задержки жидкости в организме.

Золотой ус, лист — 1 часть; боярышник, цветки — 1 часть; сушеница болотная, трава — 1 часть; василек синий, цветки — 1 часть; ромашка аптечная, цветки — 1 часть. Из 1 ст. л. смеси на стакан воды готовят настой. Пить по 2 ст. л. настоя 3—4 раза в день.

Золотой ус, лист — 1 часть; почечный чай, трава — 2 части; ромашка аптечная, цветки — 1 часть; крапива двудомная, лист — 1 часть. Из столовой ложки смеси и 1 стакана холодной кипяченой воды приготовить настой. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день в течение 10 дней при отеках и гематурии.

Золотой ус, лист — 1 часть; зверобой продырявленный, трава — 1 часть; петрушка кудрявая, корень — 1 часть; тысячелистник обыкновенный, цветки — 1 часть. Из 1 ст. л. смеси и стакана воды приготовить настой. Принимать по 1—2 ст. л. настоя 3—4 раза в день при гематурии.

## ***Пиелонефрит***

Воспалительное заболевание, при котором поражается чашечно-лоханочная система почек, называется пиелонефритом.

Пиелонефрит может быть одно- и двусторонним, острым и хроническим.

Чаще всего пиелонефрит вызывается кишечной палочкой, энтерококком, протеем, стафилококками, стрептококками. Развитие пиелонефрита в значительной степени зависит от общего состояния организма, снижения его защитных свойств. Инфекция проникает в почку, лоханку и ее чашечки с кровью или лимфой, из нижних мочевых путей по стенке мочеточника. Важное значение в развитии пиелонефрита имеют застой мочи, нарушения венозного и лимфатического оттока из почки.

Заболевание начинается остро, появляются высокая (до 40°C) температура, озноб, проливной пот, боль в поясничной

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

области; резкая боль в реберно-позвоночном углу; общее недомогание, жажда, расстройства мочеиспускания, появление гноя в моче. Присоединяющиеся головная боль, тошнота, рвота указывают на быстро нарастающую интоксикацию. Острый пиелонефрит может осложняться паранефритом, некрозом почечных сосочков.

Хронический пиелонефрит может быть следствием неизлеченного острого пиелонефрита (чаще) или может протекать без острых явлений с самого начала заболевания. У большинства больных хронический пиелонефрит возникает в детском возрасте, особенно у девочек. У  $\frac{1}{3}$  больных при обычном обследовании не удается выявить несомненных признаков заболевания. Нередко лишь периоды необъяснимой лихорадки свидетельствуют об обострении болезни. В последние годы все чаще отмечаются случаи комбинированного заболевания хроническим гломерулонефритом и пиелонефритом.

Односторонний хронический пиелонефрит характеризуется тупой постоянной болью в поясничной области на стороне пораженной почки. Расстройство мочеиспускания у большинства больных отсутствует. В период обострения лишь у 20% больных повышается температура. В осадке мочи определяется большое количество лейкоцитов. Одним из симптомов заболевания у большинства больных является бактериурия (появление бактерий в моче). Артериальная гипертензия — частый симптом хронического пиелонефрита, особенно двустороннего. С развитием почечной недостаточности появляются бледность и сухость кожных покровов, тошнота и рвота, носовые кровотечения. Больные худеют, нарастает анемия.

В народной медицине при хроническом пиелонефрите употребляют отвар корней золотого уса и мыльнянки (50 г варят 10—15 мин в 1 л воды) в дозе 3—4 стакана за день.

Отвар пастушьей сумки 40—50 г на 1 л кипятка в смеси с соком золотого уса — 7 ч. л.

Лепестки васильков в дозе 1 ч. л. на 1 стакан кипятка настоять 30 мин. Процедив и добавив свежий сок золотого уса — 2 ч. л., пить по  $\frac{1}{3}$  или по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день.

## ЗОЛОТОЙ УСА

В народе принимают грыжник в смеси с другими растениями. Готовят обычно отвар (30—50 г на 1 л кипятка) и пьют в сочетании со свежим соком золотого уса — 4 ч. л., по полстакана 3 раза в день как мочегонное средство при всех видах болезней почек, а особенно при остром нефрите.

Отвар из листьев золотого уса и овсяной соломы применяют при отеках, возникших при болезни почек, и как жаропонижающее средство при остром пиелонефрите. Для отвара берут по 30—40 г овсяной, изрезанной на сечку соломы и корней или листьев золотого уса на 1 л воды.

Отвар из целых растений фиалки душистой (30 г на 1 л воды) и молодых побегов золотого уса (40 г) принимать внутрь как мочегонное, очищающее лоханки почек средство.

Вот одна из простых смесей при заболеваниях почек воспалительного характера: кукурузного «волоса», створок фасоли, корней золотого уса и листьев толокнянки в равных частях каждого смешать и 40 г этой смеси кипятить 15 мин в 1 л воды. Весь отвар, процедив, выпивать в течение дня в 6 приемов. При этом рекомендуется бессолевая молочная диета.

При пиелонефрите применяют: березовых почек — 4 ст. л.; цветков цмина и листьев золотого уса — столько же; травы грыжника — 2 ст. л.; липового цвета — столько же; ягод боярышника — 100 штук; ягод рябины — 100 штук; зеленых ягод ежевики — 100 штук; мелко порезанных корней низкорослой бузины — 4 ст. л.; травы зверобоя — 4 ст. л.; веточек ликоподия — 4 ст. л.; цветков ромашки — 2 ст. л. Все хорошо перемешать (измельченное), взять 4 ст. л. смеси на 1 л сырой воды, парить в духовке целую ночь, а утром кипятить 10—15 мин на небольшом огне. По снятии с огня в этот горячий (но уже не кипящий) отвар всыпать 100 раздавленных ягод шиповника и парить закрытым еще 4 ч. После этого смесь растереть в посуде ложкой, процедить, немного отжать. Жидкость эту принимать водочными рюмками (по 50 г), по одной каждые полчаса. При этом соблюдается бессолевая молочная диета.

1 ст. л. вереска настаивать ночь в  $\frac{1}{2}$  л кипятка, утром процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Отвар из семян аниса 15—20 г на 1 л воды пить со свежим соком золотого уса — 5 ч. л. по полстакана 3 раза в день как мочегонное.

Василек синий, цветки — 1 часть; толокнянка обыкновенная, лист — 2 части; петрушка кудрявая, семена — 1 часть; береза повислая, почки — 1 часть; вахта трехлистная, лист — 4 части; девясил высокий, корень — 1 часть. 2 ч. л. смеси заварить в стакане кипящей воды, кипятить 10 мин, процедить через марлю. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Золотой ус, лист — 3 части; береза повислая, лист — 3 части; брусника обыкновенная, лист — 3 части; почечный чай, трава — 2 части; солодка голая, корень — 3 части; зверобой продырявленный, трава — 3 части; ромашка аптечная, цветки — 3 части; календула лекарственная, цветки — 3 части. Из 1 ст. л. смеси и стакана воды готовят настой. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана настоя 3—4 раза в день.

Золотой ус, лист — 1 часть; зверобой продырявленный, трава — 1 часть; череда трехраздельная, трава — 1 часть; календула лекарственная, цветки — 1 часть. 1 ст. л. смеси на 300 г воды. Кипятить 15 мин, настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 г 4 раза в день за 20 мин до еды.

Толокнянка, листья — 40 г; береза, почки — 30 г; грыжник, трава — 20 г; зверобой — 40 г; столбики кукурузы — 20 г; бузина зеленая, корень — 20 г; хвощ, трава — 30 г; спорыш — 20 г; душица, цветки — 20 г; ромашка — 15 г; крушина, кора (прошлогоднего сбора, иначе кора крушины вызывает рвоту) — 30 г. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л сырой воды, а утром прокипятить 7—10 мин. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натошак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды. При этом соблюдать диету.

Хвощ — 40 г; стручки (без зерен) фасоли, преимущественно карликовых форм — 20 г; солома овсяная — 20 г; зверобой, трава — 40 г; спорыш — 20 г; бузина зеленая, цветки — 30 г; васильки — 30 г; крушина, кора — 30 г. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л

## ЗОЛОТОЙ УС

сырой воды, а утром кипятить 7—10 мин. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натощак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды.

Сушеница болотная — 15 г; тысячелистник, цветки — 20 г; зверобой трава, — 30 г; мята перечная — 20 г; ромашка, цветки — 10 г; спорыш, трава — 15 г; укроп, семена — 10 г; тмин, семена — 10 г; хмель, шишки — 5 г; крушина, кора — 20 г и валериана, корень — 10 г. 4 ст. л. этой смеси (каждая ложка с верхом) залить 1 л кипятка и поставить в духовку на целую ночь, чтобы настоялась. Утром добавить сок золотого уса — 7 ч. л. и натощак выпить 1 стакан отвара, а остальное — в 4 приема в течение дня, каждый раз через час после еды.

Отвар целых растений лапчатки (20 г на 1 л кипятка) принимать в смеси с соком золотого уса (4 ч. л.), по стакану трижды в день при спазматических желудочных болях и при запорах.

Листья золотого уса применяются в смеси с цветками терновника. Доза — по 50 г листьев и цветков на 1 л воды, пить как чай.

При запорах делают смесь из равных частей: листьев крапивы жгучей, листьев золотого уса и одуванчика и цветков терновника. На дневную порцию взять 2 ст. л. смеси, залить 2 стаканами кипятка и парить в духовке 2—3 ч. Пить ежедневно в течение 2 недель. В это время соблюдать молочную диету (без мяса, яиц, рыбы), исключить алкоголь.

Отвар из смеси следующих трав: золотого уса — 50 г; зверобоя — 40 г; центаврии — 40 г; тысячелистника — 30 г; дикого цикория — 30 г; дымянки — 20 г; коры крушины — 30 г. Все смешать. Из указанной смеси взять 4 ст. л. с верхом, залить 1 л сырой воды (делают это ежедневно с вечера) и поставить в духовку на всю ночь. Утром прокипятить 5—7 мин, считая от начала закипания, снять с огня и оставить отвар накрытым на полчаса, после чего процедить и пить в течение дня.

Золотой ус, лист — 1 часть; крушина ольховидная, кора — 8 частей; солодка голая, корни — 1 часть; кориандр, плоды — 1 часть; тмин обыкновенный, плоды — 1 часть. 1 ст. л. смеси за-



### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

варить 1 стаканом кипящей воды, настоять 20 мин, процедить через марлю. Принимать на ночь по  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  стакана.

Золотой ус, лист — 2 части; крушина ольховидная, кора — 6 частей; тысячелистник, трава — 2 части; крапива двудомная, лист — 2 части. 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин, настоять 40 мин, процедить через марлю. Принимать на ночь по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану.

Льняного семени 4 ч. л. на 1 л воды. Кипятить 15 мин, настоять, укутав, 1 ч, можно не цедить, добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана через 2 ч 6—8 раз в день горячим при запорах и колитах. Результат достигается через 2—3 недели.

При хронических запорах ежедневно пить по 1 ч. л. льняного семени, заваренного 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 4—5 ч и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Выпить этот настой вечером, перед отходом ко сну, вместе с семенами.

Крушина ломкая, кора — 30 г; крапива двудомная, листья — 20 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20—30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Золотой ус, листья — 10 г; кассия узколистная, листья — 20 г; крушина ломкая, кора — 20 г; тмин обыкновенный, плоды — 10 г. 20 г сбора залить стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Жостер слабительный, плоды — 20 г; крушина ломкая, кора — 20 г; крапива двудомная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, прокипятить 10 мин, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Кассия узколистная, листья — 40 г; алтей лекарственный, корни — 20 г; вахта трехлистная, листья — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

## ЗОЛОТОЙ УС

Крушина ломкая, кора — 40 г; кориандр посевной, плоды — 5 г; солодка голая, корни — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, прокипятить в течение 10 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Золотой ус, листья — 10 г; крушина ломкая, кора — 30 г; крапива двудомная, листья — 10 г; донник лекарственный, трава — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20—30 мин и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Золотой ус, листья — 10 г; жостер слабительный, плоды — 10 г; солодка голая, корни — 10 г; стальник полевой, корни — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана на ночь.

Крушина ломкая, кора — 30 г; тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г; вахта трехлистная, листья — 10 г; тмин обыкновенный, плоды — 5 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, прокипятить 10 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 стакану на ночь.

Кассия узколистная, листья — 30 г; крушина ломкая, кора — 25 г; жостер слабительный, плоды — 25 г; анис обыкновенный, плоды — 10 г; солодка голая, корни — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20—30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 стакану на ночь.

### ***Почечнокаменная болезнь***

Почечнокаменная болезнь связана с образованием в почках, вернее, в чашечках и лоханках, камней, что вызывает разнообразные изменения в почках и мочевых путях.

Причины возникновения камней в почках изучены недостаточно. Определенную роль играют нарушения обмена: фосфорно-кальциевого, щавелевой кислоты, мочевой кислоты и реже аминокислот. Важными факторами образования мочевых камней являются инфекции и нарушение выделительной

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

функции почками и мочевыми путями кальция и фосфатов. Для образования камней необходимы определенные условия: наличие мочевой инфекции и застой мочи. Камни почки вызывают не только воспаление слизистой оболочки лоханки и чашечек, но и вторичный нефрит. Инфекция и закупорка мочевых путей усугубляют патологические изменения и нарушают функции почки.

Иногда болезнь протекает скрыто и обнаруживается случайно при рентгенологическом исследовании по другому поводу, а ее первые признаки появляются тогда, когда камень имеет большие размеры, а больной отмечает лишь тупые неопределенные боли в поясничной области. Чаще всего при небольшом камне заболевание проявляется приступами почечной колики, а в период между приступами — тупыми болями, изменениями в моче, отхождением камней и песка. Тупая боль в поясничной области усиливается при длительной ходьбе, во время тряской езды, после поднятия тяжестей, но чаще без определенных причин. Поскольку больной часто применяет грелку (после чего боль утихает), можно видеть «мраморную» окраску кожи в области над пораженной почкой. Наличие гноя в моче — нередкий симптом заболевания, который наряду с обнаружением бактерий свидетельствует об инфицировании камня. Нарушение оттока мочи может сопровождаться повышением температуры тела, симптомами интоксикации. Грозным осложнением почечнокаменной болезни является анурия (отсутствие мочи). Она может быть результатом закупорки мочевых путей с обеих сторон (или единственной почки).

Наряду с возникновением в почках камни могут образовываться в мочевом пузыре или попадать туда с мочой. Камни в мочевом пузыре часто не сопровождаются какими-либо симптомами, однако могут привести к развитию воспаления.

При камнях в почках и мочевом пузыре считается очень хорошей следующая смесь: чернобыльник, протертые листья — 2 г; толокнянка, листья — 3 г; морковь, семена — 3 г; хвощ, трава — 2 г и огородный укроп, семена — 2 г. Эту смесь залить 2 стаканами воды, настоять целую ночь в духовке или печке, а утром кипятить 5—7 мин. Такой отвар смешивать с соком золотого уса — 4 ч. л. и пить 4 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана.

## ЗОЛОТОЙ УС

2 части листьев руты, 1 часть листьев золотого уса и 1 часть листьев полыни (божьего дерева). Эту смесь замочить на сутки в небольшом количестве красного вина (так, чтобы увлажнить), после чего высушить в теплом воздухе и растереть в порошок. Принимать 3 раза в день по 2 г порошка на винную рюмку вишневого сока.

При наличии почечных камней использовать отвар из корней золотого уса и пырея (по 60 г на 1 л кипятка). Принимать ежедневно по 3 стакана такого отвара в дозе — 1 ст. л. смеси на стакан кипятка.

Отвар пастушьей сумки (40—50 г на 1 л кипятка) в смеси с соком золотого уса (7 ч. л.) принимать при камнях в почках и мочевом пузыре и при различных расстройствах обмена веществ.

В народе употребляется отвар из побегов туи и корней золотого уса: по 20 г на 1 л воды, 3 раза в день по 1 стакану при камнях в почках, мочевом пузыре, при подагре.

Взять 2 ст. л. спор плауна, залить 2 стаканами сырой воды и кипятить 15 мин, помешивая ложкой, остудить и добавить 6 ч. л. сока золотого уса. Пить по 1 ст. л. отвара вместе со спором через каждый час. Если под рукой нет спор плаунов, то пить ежечасно по 20—30 г (рюмка) подобного же отвара из веток ликоподия (30—40 г на 1 л воды).

Отвар из целых растений фиалки душистой (30 г на 1 л воды) и молодых побегов золотого уса (40 г) принимать внутрь при камнях в почках и мочевом пузыре как средство, разрушающее их в песок, а также как мочегонное, очищающее лоханки почек.

При камнях в мочевом пузыре принимать по 4 ст. л. (в измельченном виде): побегов золотого уса, столбиков (волоса) кукурузы, листьев черники, листьев толокнянки, створок фасоли, молодых побегов туи, овсяной соломы, веток ликоподия. Все хорошо перемешать. Из указанной смеси взять 4 ст. л. с верхом, залить 1 л сырой воды (делать это ежедневно с вечера) и поставить в духовку на всю ночь. Утром кипятить 5—7 мин, считая от начала закипания, снять с огня и оставить отвар накрытым на  $\frac{1}{2}$  ч, после чего процедить и пить в течение дня.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

Пропустить через мясорубку 1 стакан конопляного семени. Смешать с 3 стаканами сырого, непастеризованного молока, уварить до 1 стакана и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Горячим процедить и пить натошак по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней курс повторить. В этот период не есть ничего острого. Возможны приступы болей в почках, но надо перетерпеть. Через год курс повторить. В народе считают, что помогает хорошо.

Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать с 1 ст. л. меда и 3 ч. л. сока золотого уса. Принимать от  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  до 1 стакана в день. До одного стакана доходить постепенно. Предупреждает образование камней в почках.

1 ст. л. семян моркови на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 12 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать теплым по  $\frac{1}{2}$  стакана 5—6 раз в день до еды при почечнокаменной болезни.

2 ст. л. измельченных корней шиповника на 1 стакан воды, кипятить 15—20 мин, настоять, укутав. Когда остынет, процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать этот отвар 4 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана. Принимать в течение недели и более. Этот отвар растворяет всякие камни в мочевом пузыре и почечных лоханках, растворяя их на мелкие песчинки.

1 ст. л. вереска настаивать ночь в  $\frac{1}{2}$  литра кипятка, утром процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

Выпивая сок 1 лимона в смеси с  $\frac{1}{2}$  стакана горячей воды несколько раз в день и  $\frac{1}{2}$  стакана смеси морковного, золотого уса, свекольного и огуречного соков 3—4 раза в день, можно добиться исчезновения песка и камней в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера камней).

Весной обязательно пить натошак 3 раза в день до еды по стакану смеси березового сока и сока золотого уса. Сок гонит камни и песок из почек и мочевого пузыря.

Трава полыни обыкновенной (чернобыл) — 10 г; листья толокнянки — 15 г; трава хвоща полевого — 10 г; семена моркови — 15 г; семена укропа — 10 г. 12 г смеси настаивать в про-

## ЗОЛОТОЙ УСА

топленной духовке 12 ч в 2 стаканах воды. Кипятить 5 мин. Процедить и добавить сок золотого уса — 5 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день через час после еды.

Цветки бессмертника — 15 г; корни ревеня — 10 г; трава тысячелистника — 25 г. 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 4 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

При камнях в почках, мочеточниках и мочевом пузыре: пижма, цветки — 10 г; хвощ полевой, трава — 10 г; репешок, трава — 20 г; брусника, лист — 20 г; аир, корневища — 20 г; пырей, корневища — 20 г. 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1— $1\frac{1}{2}$  ч, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать утром во время завтрака и вечером по стакану.

При камнях в почках, мочеточниках и мочевом пузыре: шиповник, плоды — 25 г; столетник, корень — 25 г; адонис, трава — 25 г; можжевельник, плоды — 25 г. 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Принимать 2 стакана в течение дня.

При камнях в почках, мочеточниках и мочевом пузыре: дрок, трава — 15 г; можжевельник, плоды — 15 г; брусника, лист — 15 г; спорыш, трава — 15 г; хвощ полевой, трава — 30 г. 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать утром во время завтрака и вечером по стакану.

## *Цистит*

Цистит — это воспаление мочевого пузыря. Наблюдается в любом возрасте, но чаще всего у пожилых женщин.

Ведущая роль в развитии цистита принадлежит инфекции. Проникновение болезнетворных бактерий в мочевой пузырь у женщин обусловлено особенностями строения мочеполового аппарата: короткая и широкая уретра, близость к влагалищу и прямой кишке. Возникновению цистита способствуют нарушение оттока мочи из мочевого пузыря, дефлорация, беременность, роды, воспаление половых органов, переохлаждение, запоры, употребление веществ, раздражающих слизистую обо-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

лочку мочевого пузыря, облучение мочевого пузыря при лучевой терапии опухолей органов таза. Сопrotивляемость организма и слизистой оболочки мочевого пузыря имеет большое значение в предупреждении воспаления. Местные нарушения кровообращения, высокая агрессивность бактерий и продолжительность пребывания их в мочевом пузыре существенно способствуют возникновению цистита. В большинстве случаев инфекция мочевых путей у женщин связана с половой жизнью (соблюдение гигиены половой жизни и опорожнение мочевого пузыря до и после полового акта уменьшают возможность занесения инфекции). Возникновение цистита у мужчин может быть обусловлено простатитом (острым и хроническим), сужением уретры, аденомой, камнем или раком предстательной железы и другими заболеваниями половых органов. Причиной хронического цистита как у мужчин, так и у женщин могут быть камни, опухоль, туберкулез мочевого пузыря, но такой хронический цистит является вторичным, в основе его лежит другое заболевание мочевого пузыря, которое должно быть своевременно распознано врачом. Первичных хронических циститов практически не бывает, под маской хронического цистита скрывается обычно другое заболевание. В развитии цистита у детей важную роль играют аномалии развития мочеиспускательного канала, его сужения, клапаны и т. д. Возможно проникновение инфекции в мочевой пузырь с кровью.

Воспаление мочевого пузыря может развиваться внезапно, но чаще всего явления цистита нарастают постепенно. Он проявляется чувством дискомфорта, ощущением жжения и зуда в области уретры и промежности во время мочеиспускания. Ощущение дискомфорта и боли над лобком или в области промежности могут оставаться и после мочеиспускания. Мочеиспускания становятся частыми, болезненными, количество мочи при каждом мочеиспускании уменьшается. В конце акта мочеиспускания иногда моча окрашивается кровью. Изредка наблюдается недержание мочи. В большинстве случаев при остром цистите температура тела остается нормальной, редко бывает повышенной. Повышение температуры при цистите свидетельствует о том, что инфекция распространилась за пределы мочевого пузыря, чаще всего на верхние мочевые пути. Моча при остром цистите содержит много лейкоцитов и эритроцитов. При инфекционном цистите всегда выявляются бактерии.

## ЗОЛОТОЙ УС

При воспалении мочевого пузыря рекомендуют пить отвар из таких растений: тысячелистника — 2 ст. л.; манжетки — 1 ст. л.; корня аира — 1 ст. л.; березовых почек и золотого уса — 2 ч. л.; листьев толокнянки — 2 ч. л. Этой смеси взять 2 ст. л., залить  $2\frac{1}{2}$  стакана сырой воды и кипятить 5—7 мин; снять с огня и через полчаса процедить. Весь этот отвар выпить за день в 4 приема.

50 г листьев и стеблей грушанки на  $\frac{1}{2}$  л водки. Настоять 2 недели в темном месте, добавить сок золотого уса — 7 ч. л. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день. Применяется при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей с наличием гноя в моче.

1 ст. л. вереска настоять ночь в  $\frac{1}{2}$  л кипятка, утром процедить и добавить сок золотого уса — 2 ч. л. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

При лечении болезней мочевого пузыря пользуются такой смесью: побеги туи, листья толокнянки, трава грыжника, березовые почки (каждого компонента по 5 г). Кипятить 5—7 мин в 1 л воды, добавить 6 ч. л. сока золотого уса. Выпить этот отвар хорошо подогретым в течение дня.

При спазмах мочевого пузыря пить глотками, но часто, горячий отвар из молодых листьев золотого уса, цветков васильков и травы хвоща, смешанных поровну. В то же время делать массажи в области пузыря, а потом положить на низ живота подушечку, наполненную горячим распаренным хвощом.

Чай из отвара листьев татарника колючего (1 ст. л. на 1 стакан кипятка) принимать по 3—4 стакана в день вместе с 1 ч. л. сока золотого уса. Пить его в течение 10 дней.

Золотой ус, лист — 1 часть; зверобой продырявленный, трава — 1 часть; череда трехраздельная, трава — 1 часть; календула лекарственная, цветки — 1 часть. 1 ст. л. смеси на 300 г воды. Кипятить 15 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 50 г 4 раза в день за 20 мин до еды. Сбор обладает хорошим противовоспалительным и антимикробным эффектом.



## ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### *Опухоль*

Опухоль — это патологическое разрастание ткани. Среди опухолей у мужчин первое место занимает рак легких, у женщин — рак молочной железы. Старые представления о скорости опухолевого процесса уступили место современным понятиям. Онкологическое заболевание — иногда это длительный, хронический процесс, развивающийся в организме десятки лет. При своем росте опухоль не сопровождается никакими болезненными ощущениями. Человек многие годы не считает себя больным в связи с полным отсутствием симптомов. Клиническая картина становится ясной лишь в финальной стадии. Активность опухолевого процесса зависит от многих причин и в первую очередь от состояния биологической защиты организма. Прогрессирование опухолевого роста, как правило, наступает при резком снижении уровня иммунитета.

В настоящее время появление опухолей связывают с нарушениями в генетическом аппарате клетки. Основная роль отводится экологической обстановке: наличие канцерогенов в воздухе, воде, почве, продуктах питания, одежде, инсоляция и радиация среды обитания. Условия труда и связанные с ними вредности также способствуют развитию опухоли: анилиновые, кожевенные, цементные производства, работа с аппаратами СВЧ, рентгеновской аппаратурой и т. п. Возникновению опухоли способствуют многие вредные привычки и условия жизни, быта, характер питания человека. Научно доказана связь рака легкого с курением, рака желудка со злоупотреблением алкоголем, употреблением очень горячей пищи и нерегулярным питанием, обилием в пище животных жиров, пряностей, бесконтрольным длительным приемом медикаментов и частыми стрессовыми ситуациями на работе и в быту.

В настоящее время считают, что в каждом конкретном случае развитию опухоли предшествует сочетание многих факторов: генетического, экологического, вирусного характера. При этом имеют значение длительность действия раздражителя, его постоянство и индивидуальная чувствительность воспринимающих тканей. Однако есть опухоли, которые передаются по наследству и не связаны с воздействием внешней среды.

## ЗОЛОТОЙ УС

Травы издавна использовались при лечении опухолевых заболеваний. Но до сих пор наиболее эффективным считается классическое лечение в условиях онкологического стационара с применением хирургических приемов, химио- и лучевой терапии.

Лекарственные растения приносят облегчение при злокачественных опухолях, снимая воспаление. За счет этого опухоль может уменьшиться в размере, исчезают боли, диспепсические явления, тошнота, рвота, нормализуется стул. Возвращается аппетит, улучшается общее состояние. Но злокачественные клетки могут оставаться. Через некоторое время после прекращения приема фитопрепаратов опухоль снова начинает расти, симптомы снова возвращаются.

С другой стороны, мы не должны лишать больного надежды на излечение травами, особенно если онкологи считают невозможным по тем или иным причинам радикальное лечение. Хотя вылечить от многих видов рака фитопрепараты не могут, но облегчить страдания и продлить жизнь им под силу.

Лекарственные травы могут быть особенно полезны во время химиотерапии. Безопасно на фоне химиотерапии могут использоваться в смеси с золотым усом такие растения, как ромашка, шалфей, валериана, пустырник, березовые почки, череда, малина, душица, зверобой, календула, липа, мать-и-мачеха, шиповник.

Лекарственные растения могут применяться также в ближайшем и отдаленном послеоперационном периоде, в качестве поддерживающего лечения между курсами основной терапии для профилактики рецидивов и метастазирования. Очень важен индивидуальный подбор растений. Лечение растениями необходимо проводить длительно (несколько лет, даже при устранении основного опухолевого очага), непрерывно, поэтому важна смена растений каждые 1—2 месяца. Необходимо учитывать, что растительные препараты по эффективности значительно уступают современным медикаментозным средствам и лучевому воздействию, поэтому ни в коей мере не могут заменить их (тем более хирургическое вмешательство). Однако небольшая токсичность комплексных растительных средств или отсутствие таковой позволяет применять их длительно, с учетом описанных выше принципов.

В течение всего курса лучевой или химиотерапии можно использовать рецепт: ромашка аптечная (цветки), подорож-

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ

ник большой (лист), мята перечная (лист) — по 50 г каждого. Тысячелистник обыкновенный (травя), зверобой обыкновенный (травя) — по 25 г каждой. 1 ст. л. смеси залить  $\frac{1}{2}$  литра кипятка, настаивать 1 ч и процедить, добавить сок золотого уса — 6 ч. л. Пить по  $\frac{1}{4}$  200-граммового стакана (50 г) каждый час в течение 3 дней. Затем по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном

При опухолях могут быть полезны следующие средства.

Смесь соков моркови, шпината и золотого уса в соотношении 10:6:1 по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

20 г сухой измельченной травы череды на 1 стакан воды, довести до кипения, настаивать 1 ч, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

2 ч. л. сухой измельченной травы душицы на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды в теплом виде.

Корни и травя одуванчика (для желудочно-кишечного тракта): 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

1 ст. л. сухих измельченных листьев мать-и-мачехи на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

1 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной на 1 стакан кипятка, запаривать 30 мин, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 ст. л. 2—4 раза в день.

2 ст. л. сухой измельченной травы хвоща полевого на 1 стакан кипятка, запаривать 20 мин, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 2—4 раза в день.

Пастушья сумка (при заболеваниях женских половых органов): 10 г сухой измельченной травы на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, добавить сок золотого уса — 3 ч. л. Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

## ЗОЛОТОЙ УС

5 г (1 ст. л.) свежей травы чистотела поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и, выдержав 15 мин на водяной бане, процедить, оставшееся сырье отжать. Разбавляя кипяченой водой, объем полученного настоя довести до 200 мл, добавить сок золотого уса — 3 ч. л.; хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать за 15 мин до еды по  $\frac{1}{4}$  стакана 2—3 раза в день. Особенно эффективно при наружных заболеваниях — раке кожи.

При лейкозе советуют настаивать растение золотого уса на меду с кагором в весовом соотношении: одну часть размолотого растения смешать с одной частью гречишного меда и залить двумя частями кагора, настаивать 40 дней, принимать по столовой ложке 3 раза в день за 40 мин до еды и запивать  $\frac{1}{2}$  стакана отвара сухих цветов каштана конского (1 ст. л. цветков на литр воды). Используется на фоне медикаментозной терапии.

В. Огарков предложил противораковый масляный бальзам. В его рецепт входят 2 компонента: подсолнечное масло и спиртовая вытяжка растения золотой ус. Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл спиртовой вытяжки. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 7 мин и тут же залпом выпить. Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что недопустимо! Принимать такое лекарство надо трижды в день. Курс лечения — 3 декады с 5-дневными перерывами между ними. До приема — 2 ч ничего не есть. Принимать за 20 мин до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать. Не позднее получаса после приема надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 мин. Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. Пить 10 дней подряд. Потом сделать перерыв в пять дней. И снова после приема пять дней перерыва. После третьей десятидневки приема перерыв — десять дней. Это первый цикл, за ним следует второй, третий и так до полного излечения. Внимание! Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл и 30 мл отмерять следует не на глазок и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь непоправимые последствия!

Противораковый бальзам Огаркова используется для лечения опухолей желудка, молочной железы, прямой кишки и легких

#### Глава 4. СОЧЕТАНИЕ ЗОЛОТОГО УСА С ДРУГИМИ ПРЕПАРАТАМИ

(но при раке печени и других ее болезнях он противопоказан), бальзам лечит свищи, используется в гинекологии. Практический опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за полтора-два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют большего срока лечения — до 6—7 месяцев. Уже через месяц-полтора происходит значительное уменьшение размеров опухолей (если опухоль очень большая, то сначала она делится на сегменты, которые постепенно размягчаются), проходят мучительные боли, налаживаются аппетит и стул, еще раньше прекращаются внутренние кровотечения, затягиваются свищи и язвы. Что касается свищей, то можно наложить прямо на рану марлевую салфетку, смоченную бальзамом. Тампоны с бальзамом можно ставить на шейку матки при ее заболевании, менять ежедневно. При раке прямой кишки можно делать этим бальзамом микроклизму (на ночь по 15—20 мл). Прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление. Если начали прием этого лекарства, то уже нельзя отступать. В противном случае вы только резко подстегнете болезнь, так как раковые клетки гибнут, начиная с третьего дня лечения. На 2—3-й день могут появиться или усилиться боли, не пугайтесь и продолжайте лечение! Через несколько дней боли исчезнут или значительно уменьшатся. Могут быть отеки конечностей, лица, задержки мочеиспускания. Через несколько дней отеки сойдут, и все наладится. Для облегчения этих симптомов хорошо в течение двух недель принимать гомеопатический препарат фирмы Heel. Но все-таки проконсультируйтесь со своим врачом, так как метод еще не получил широкого распространения.

#### **Глава 4**

### **СОЧЕТАНИЕ ЗОЛОТОГО УСА С ДРУГИМИ ПРЕПАРАТАМИ**

Золотой ус, как и многие не используемые в официальной медицине растения, на сегодняшний день мало изучен. Биохимики и медики говорят, что в его состав входят различные биологически активные вещества, в том числе флавоноиды, фитостероиды и некоторые витамины. Как и любой другой лекарственный препарат, золотой ус при совместном приеме с другими растениями может усиливать их действие, ослаблять

## ЗОЛОТОЙ УС

или оказывать какое-либо побочное действие. Все это обусловлено содержащимися в нем биохимическими веществами.

Гликозиды — природные вещества безазотистой природы. Гликозиды быстро разрушаются при хранении ферментами, содержащимися в самих растениях, а также под воздействием таких физических факторов, как температура, влажность и т. д. Поэтому при заготовке растений, содержащих гликозиды, с этим следует считаться, чтобы они не потеряли своей целебной силы. Флавоноидные гликозиды обладают уникальным свойством выводить радиоактивные вещества из организма.

Витамины — очень сложные по структуре и физиологической активности вещества, которые крайне необходимы для нормальной жизнедеятельности организма человека. Витамины регулируют процесс усвоения организмом основных веществ, поступающих в составе пищи: белков, углеводов, жиров, а также играют основную роль в процессе обмена веществ. При дефиците витаминов в обмене веществ наступают сбои, которые могут пагубно сказаться на здоровье человека. Усталость, потеря работоспособности, вялость и раздражительность, ослабление деятельности всех органов и систем организма — вот лишь самые распространенные признаки авитаминоза.

Из 30 известных природных витаминов многие содержатся в пряных и лекарственных растениях в легкоусвояемой форме. Особенно ценными из содержащихся в растениях являются такие редкие группы витаминов, как Р (рутин), РР (никотиновая кислота), Е, F, К и ряд других более распространенных витаминов.

Фитостероиды — эфиры сложной структуры, обладающие высокой биологической активностью. Фитостероиды золотого уса обладают ранозаживляющей активностью, за счет воздействия на синтез внутриклеточного белка. Фитостероиды обладают выраженной антиоксидантной активностью, бактерицидными и противогрибковыми свойствами.

Они способны активизировать капиллярный кровоток и клеточный обмен, стимулировать лимфатическую систему. Кроме того, фитостероиды регулируют тонус сосудов и снимают спазм сосудистых стенок. Стимулируют синтез белков организма и улучшают состав крови. Оказывают выраженное стимулирующее воздействие на обмен веществ в целом.

#### Глава 4. СОЧЕТАНИЕ ЗОЛОТОГО УСА С ДРУГИМИ ПРЕПАРАТАМИ

Не рекомендуется сочетать прием золотого уса с оральными контрацептивами, так как при этом могут развиваться различные побочные эффекты.

Лечение любых заболеваний у беременных женщин при помощи золотого уса противопоказано, так как это может вызвать повышение тонуса маточной мускулатуры.

Хорошо сочетается прием золотого уса с препаратами алоэ и любыми иммуностимулирующими лекарственными препаратами.

Золотой ус усиливает действие противовоспалительных и отхаркивающих средств.

Хорошо сочетается прием золотого уса и препаратов для похудения за счет усиления синтеза белков и регуляции окислительно-восстановительных процессов.

Флавоноиды — фенольные соединения, вещества сложной углеродной структуры. Выделяют несколько видов флавоноидов: катехины, лейкоантоцианидины, флаваноны, флавоны, халконы и ауроны. Все они не стойки в кислой среде, и поэтому прием препаратов золотого уса лучше не сопровождать приемом веществ, содержащих кислоты. Если запивать настойку или сок золотого уса щелочной минеральной водой, то воздействие препарата усилится.

Если же сочетать прием золотого уса с витаминными препаратами, то действие и лекарства и витаминов усилится именно за счет флавоноидов, которые оказывают провитаминное воздействие на организм.

Действие растительных препаратов, содержащих сердечные гликозиды, также усиливается при сочетании с золотым усом. Поэтому тем, кто принимает препараты наперстянки, ландыша и некоторые другие, следует проконсультироваться с врачом, чтобы точно рассчитать дозировку лекарственных средств.

При сочетании золотого уса со снотворными и седативными препаратами также может возникнуть усиление их действия.

## ЗОЛОТОЙ УС

Не следует сочетать прием золотого уса с препаратами, сильно воздействующими на печень и почки, так как в этом случае нагрузка возрастает вдвое.

С большой осторожностью надо относиться к совместному приему антибиотиков и препаратов золотого уса.

При химиотерапии, рентгенотерапии онкологических заболеваний также не следует принимать препараты золотого уса. Лучше подождать окончания курса лечения и затем уже начинать лечиться золотым усом.

При лечении заболеваний щитовидной железы, особенно с дефицитом йода, назначение золотого уса противопоказано, как одного из возможных факторов йодного дефицита.

При совместном приеме золотого уса и антиаллергических препаратов необходимо точно рассчитывать дозировку, так как возможно взаимное усиление действия.

Хорошо сочетать прием профилактических простудных средств с соком или настойкой золотого уса.

Прием антиатеросклеротических препаратов совместно с золотым усом также усиливает их действие.

При стенокардии необходимо советоваться с врачом по поводу приема золотого уса, так как, с одной стороны, он усиливает действие сердечных гликозидов, а с другой — улучшает действие таких препаратов, как рибоксин и настойка боярышника.

При заболеваниях системы крови тоже необходимо с осторожностью применять препараты золотого уса. При анемии он усилит действие препаратов железа, но при лейкозах его применять не следует, по крайней мере во время основного курса лечения, так как возможны различные побочные реакции. Лучше всего принимать препараты золотого уса в промежутках между приемами остальных препаратов.

Хорошо сочетать прием золотого уса с противовоспалительными препаратами при лечении воспалительных гинекологических заболеваний и при аменорее.



#### Глава 4. СОЧЕТАНИЕ ЗОЛОТОГО УСА С ДРУГИМИ ПРЕПАРАТАМИ

При совместном приеме золотого уса и антигипертензивных препаратов отмечается устойчивое снижение давления, без резких скачков. Прием ноотропов и препаратов, усиливающих мозговое кровообращение, также хорошо сочетать с приемом золотого уса. Необходимо помнить, что курс лечения золотым усом в этом случае должен быть на 4—6 дней длиннее основного курса лечения.

Консервативное лечение язвы желудка также можно дополнить приемом препаратов золотого уса.

## Раздел II

### ЛИМОН

#### Глава 1

#### НЕМНОГО ИСТОРИИ

Лимон имеет очень интересную историю. Особую популярность он приобрел в последнее столетие. В его составе были найдены витамины и минеральные вещества. Лимон — не «новое», а скорее «хорошо забытое старое». Великий ученый древности Авиценна (Ибн Сина) успешно применял лимонный сок и цедру при лечении больных.

Родина лимона до сих пор не установлена. Этот фрукт относительно широко распространен в жарких странах, в районах тропиков и субтропиков, но культивировать его начали сравнительно недавно. Слово «лимон» на Руси появилось в конце XVI в., было заимствовано из персидского языка через греческий.

Еще древние римляне и греки знали о свойствах лимона и употребляли его в пищу. Эллины, восхищенные ароматом и цветом лимона, считали его символом брака и использовали в свадебных обрядах. Лимон был символом солнца и жизнелюбия, и его назначение — нести радость и счастье окружающим.

Если верить старинным летописям, в Китае лимон (лимунг) был известен более 4000 лет назад, т. е. возраст у лимона такой же, как и у древнейшего алфавита — китайского. И вполне вероятно, что лимон пошел по всему миру именно из Китая.

Но «модным» лимон стал благодаря.. маврам. В IX в. они вторглись в Европу и захватили территорию на юге Испании и остров Сицилию. И, по всей вероятности, привезли с собой зерна лимонного дерева. А поскольку климат южной страны оказался подходящим для данной культуры, лимоны прижились. Привезенные маврами растения приспособились к новому климату, так в культуре европейских стран укоренилось лимонное дерево.

Из Испании лимоны распространились по всему континенту. Путешественники не особенно заботились об окружающей среде, выбрасывая повсюду лимонные косточки. Если это слу-

## Глава 1. НЕМНОГО ИСТОРИИ

чалось в подходящем месте в нужный сезон, лимоны прорастали. Но выживали они не всегда из-за недостатка тепла. Многие деревца выходили на свет, но их засыпало снегом ранней европейской зимы. Лимоны были очень дороги, практически на вес золота, почти как индийские приправы. И те, кто мог себе позволить такую роскошь, как лимонное деревце, считались состоятельными людьми. Со временем лимоны стали входить в моду и пользоваться большой популярностью у знатных и состоятельных особ. Каждый уважающий себя вельможа стремился обзавестись лимонной плантацией.

Во второй половине XVII в. лимон узнали и в России. Тогда его деревца впервые завезли из Голландии и посадили в оранжереях Кремля. Но на это чудо было дозволено любоваться только избранным. Приближенным царя предоставлялась честь быть зрителями лимона, как, например, придворными обувальщиками монарха. Эти два титула были чрезвычайно почетны.

Затем лимонные деревца распространились в среде помещиков. Считалось престижным иметь лимонное дерево в своем доме. Простой народ в России с лимоном ближе познакомился в начале XIX в. после занятия грузинского города Поти русскими войсками. Русские попробовали плоды странного дерева, и, по всей вероятности, им понравилось. Впрочем, особого удивления это не вызывает: отечественная клюква или черная смородина ненамного слаще. Именно это сравнение позволило несостоятельным людям оценить вкусовые качества лимона, и он приобрел свою популярность.

У многих сортов лимона очень толстая кожура, и на ее долю приходится до четверти объема всего плода. В кожуре лимона сосредоточены почти все эфирные масла. Она богата сахарами и витаминами, а также минеральными веществами. В ней нет лишь кислот, которые содержатся в мякоти. Эфирные масла придают лимонной кожуре характерный горьковатый вкус. Кожура лимона — желтого цвета, с неровной поверхностью и хорошо видимыми порами. Именно в этих порах и содержатся ароматические вещества. В наличии эфирных масел можно убедиться, прижав лимонную шкурку к листу папиросной бумаги.

Мякоть плодов содержит лимонную и яблочную кислоты, пектиновые вещества, соли меди и калия, фитонциды, витамины С, Р и группы В, каротин. В лимонном соке обнаружен кумарин изопимпинеллин. Чтобы было понятно, о каких веществах идет речь, рассмотрим состав лимона более детально.

## ЛИМОН

Лимонная мякоть почти на 90% состоит из воды, в которой находятся водорастворимые витамины и кислоты.

**САХАРА** — углеводы, которые имеют свойство распадаться в организме и выделять энергию. В лимонной корке содержатся полисахариды — пектины. Они способствуют удалению вредных микроорганизмов и регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Фруктовые сахара не вызывают сахарного диабета. Они легко всасываются в кровь и снабжают организм необходимой ему энергией.

**ЭФИРНЫЕ МАСЛА** — смеси летучих веществ, обладающих специфическим запахом. Эфирные масла практически нерастворимы в воде, но прекрасно растворяются в жирных маслах. В состав эфирных масел могут входить углеводы (в лимоне это камфен), способствующие выделению энергии в организме. Растения, содержащие эфирные масла, широко применяются в медицине благодаря ароматическим свойствам и противомикробному действию. Также эфирные масла применяются в парфюмерии и в косметике в качестве отдушки.

**ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ** — вещества, которые содержатся в растениях в свободном виде, в виде солей или эфиров. Они способствуют пищеварению. В лимонах содержатся лимонная (2—5%) и яблочная (3—4%) кислоты. В яблочной кислоте также в незначительных количествах содержатся алкалоиды, что объясняет использование фрукта для лечения заболеваний внутренних органов и нервной системы.

**ФЛАВОНОИДЫ** — малорастворимые в воде соединения. Именно их содержание в растениях определяет желтую окраску. Из флавоноидов синтезируются различные лекарственные и витаминные препараты. Воздействие их на организм еще не изучено окончательно, но ученые пришли к выводу, что оно сказывается достаточно благотворно.

**МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА** играют важную роль в обмене веществ. Соли меди принимают участие в кровообращении. Они входят в состав крови, необходимы для создания некоторых ферментов. Соли калия нужны для мышечных сокращений. Отсутствие или недостаток минеральных веществ в крови приводят к различным отклонениям и болезням.

**КУМАРИН ИЗОПИМПИНЕЛЛИН** относится к активным веществам — лактонам. Доказано их противоопухолевое дей-

## Глава 1. НЕМНОГО ИСТОРИИ

твие, они нормализуют состав крови и повышают чувствительность организма к солнечному свету.

**ВИТАМИНЫ** — вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Пигмент каротин, содержащийся в лимоне, частично восполняет потребности организма в витамине А, недостаток которого в пище ведет к нарушению обменных процессов и, как следствие, к приостановлению роста.

Витамин С участвует во многих обменных процессах. Он повышает эластичность сосудов и играет важную роль в сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Витамин Р понижает проницаемость сосудов. Часто его предлагают в сочетании с витамином С.

Витамины группы В очень важны для нормального функционирования организма. Их избыток или недостаток влияют на обмен веществ и могут привести к различным отклонениям.

Лимонный сок очень полезен. Он обладает ярко выраженным антимикробным и антисептическим действием. Можно привести такой пример. В Южном Египте при укусах скорпионов берут лимон, нарезают его на две половинки, одна из которых прикладывается к месту укуса, а из другой пьют сок. И яд таким образом нейтрализуется. Аналогичным образом поступают в некоторых странах и при укусах змей.

Лимонный сок зарекомендовал себя как прекрасное очищающее средство. Он включается в диеты по выведению из организма шлаков, а также в системы питания для похудения.

На Востоке довольно часто можно увидеть, как человек, покупая лимон, тут же выдавливает из него сок и пьет. Европейец сразу поморщится, представляя, каково это, и удивится: что же заставило местного жителя совершить такой подвиг. В голову приходит самое простое объяснение — все это не больше чем красивый жест, способный поразить туристов. Что-то вроде аттракциона. Но для местных жителей это лечение, возможно, назначенное врачом. Просто лимонный сок более эффективен в сочетании с воздействием солнечных лучей, в этом случае его влияние на организм гораздо более благотворно. Это могут заметить и те, кто пробовал осветлить волосы с помощью лимонного сока. Для этого на прядь волос наносится свежавыжатый

## ЛИМОН

сок лимона, а человек располагаетя так, чтобы на волосы падало солнце. При его воздействии сок проникает быстрее.

Иногда предпочитают употреблять в пищу лишь мякоть лимона, незаслуженно игнорируя кожуру. А ведь она тоже очень полезна. В кожуре лимона не содержится кислот, поэтому она не вызывает изжоги и подобных симптомов.

Лимонная кожура снимает зуд при укусах комаров, пчел или ос. Для этого с лимона срезается корка вместе с белой прослойкой и частью мякоти, она накладывается на место укуса, и зуд быстро проходит.

Зафиксированы даже случаи излечения злокачественных опухолей с применением лимона. Но это лишь единичные случаи, и точно не установлено, влияние лимона ли было столь благотворным, или это результат воздействия многочисленных лекарств. Но в составе лимона обнаружен такой фермент, который обладает способностью предотвращать развитие новообразований. Доказано, что лимонный сок может разрушать клетки злокачественных опухолей, но, к сожалению, оптимальное сочетание его с другими лечебными препаратами еще не найдено. Однако ученые не отчаиваются и продолжают исследования, и, возможно, совсем скоро мы получим действенное лекарство. Очень может быть, что лимон войдет в состав «лекарства будущего» как средство для излечения множества болезней.

Он используется в качестве лечебного средства при различных заболеваниях: помогает организму бороться с инфекциями, повышает иммунитет. Помимо этого, лимоны ценны в качестве добавки к блюдам.

С давних пор лимон используется как натуральное косметическое средство. Сок лимона применяют в качестве очищающего средства для кожи. Для этого нужно обмакнуть ватку в лимонный сок и осторожно помассировать кожу. После 2—3 сеансов кожа станет ровной и нежной. Вы сразу же заметите результат. Также лимонным соком можно отбеливать кожу, делать едва заметными веснушки и пигментные пятна.

Помимо этого, лимон является прекрасным дезинфектором и выводит вредные для организма вещества с помощью примочек, ванночек и компрессов. Но здесь необходимо учесть, что компрессы нельзя делать более 8 дней подряд, потому что это будет уже вредно для кожи.

## Глава 2. ЛИМОН – ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

С помощью лимона можно также обеззараживать мелкие ранки, промывая их соком 1—2 лимонов, но сок должен быть обязательно растворен в стакане кипяченой воды. Если наложить компресс из лимонного сока на порез, то кровь останавливается быстрее.

В случае отравления следует пить сок лимона с теплой водой: он выведет из организма все токсины и приведет в норму работу пищеварительной системы.

Если наложить компресс на ожог, лимон продезинфицирует его и поможет скорейшему заживлению, от ожога не останется и следа.

Отвар из цветков лимона широко используют для лечения расстройств нервной системы.

## Глава 2

### ЛИМОН – ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

Лечебным свойствам лимона и его употреблению в пищу люди уделяли уже в давние времена большое внимание. Доктора, жившие еще в Средние века, пытались лечить многие болезни с помощью плодов зрелого лимона. Они использовали в лечении и сам лимон в чистом виде, и сок, выжатый из него, и кожуру, смешивали плод лимона с другими лекарственными растениями и овощами и получали хорошие результаты. Особенно широко были популярны в диетологии и медицине различные виды отваров и настоев цедры.

Например, Авиценна применял для лечения своих больных-сердечников сок свежесжатого плода лимона. В древности при помощи лимонного сока пытались лечить желтуху, а будущим мамам врачи рекомендовали есть лимоны, чтобы избежать тошноты.

Многие рецепты дошли до сегодняшнего дня. Безусловно, сейчас о свойствах лимона известно несравнимо больше: он выступает в борьбе против болезней века, при систематическом его употреблении в пищу в организме медленнее будут происходить процессы старения. В мировых лабораториях исследовано химическое строение лимона и обнаружено, что состав сока лимона очень разнообразен. Лимонный сок богат минеральными солями. Он содержит лимонную, яблочную

## ЛИМОН

кислоту, фитонциды, большое количество витаминов: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, провитамин А, Р — и, как вы уже знаете из предыдущих глав, польза лимона обусловлена наличием в нем аскорбиновой кислоты. Употребление лимона необходимо для организма.

Витамин С повышает иммунитет в зимнее время, значительное его количество в организме ускоряет процесс выздоровления при аллергии, туберкулезе, ревматизме, а переломы, ожоги и раны быстрее затягиваются. При кровоточивости десен и пародонтозе лимон просто необходим. Он является и замечательным глистогонным средством.

А витамин Р, содержащийся в лимоне в большом количестве, действуя одновременно с аскорбиновой кислотой, оказывает лечебное воздействие при кровоизлияниях в мозг и укрепляет стенки кровеносных сосудов, предохраняет от инсультов и инфарктов, снижает артериальное давление.

Чтобы в вашем организме всегда было достаточно витамина С, обязательно съедайте хотя бы один лимон в день. Несмотря на кладовую витаминов, лимон беден сахарами и поэтому очень кислый. Секреты кислого лимона состоят в способности лечения многих заболеваний.

В народной медицине кислота лимона используется для лечения подагры и почти всех видов болезней почек. Во время лечения лимоном происходит реакция лимонной кислоты с мочевиной и последняя выводится из организма в растворенном виде.

Детские врачи признают пользу сока лимона как профилактического средства при рахите.

Таким образом, лимон — универсальный продукт, применяющийся для лечения «100 болезней». Он используется как для внутреннего применения, так и для ухода за лицом, входит в состав косметических масок.

## ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### *Гастриты с пониженной кислотностью*

Гастрит — это воспаление слизистой оболочки (в ряде случаев и более глубоких слоев) стенки желудка. Острый гастрит — острое воспаление слизистой оболочки желудка.

Хронический гастрит проявляется хроническим воспалением слизистой оболочки стенки желудка.



## Глава 2. ЛИМОН — ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

1 ст. л. цветочного меда залить 200 мл воды, добавить 1 ч. л. свежесвыжатого сока лимона, размешать, принимать 3 раза в день натощак перед едой. Курс лечения — 1½—2 месяца.

1 черную редьку пропустить через мясорубку, кашицу отжать. В 1 ст. л. редьки добавить 1 ст. л. сметаны, 1 натертое на крупной терке яблоко и сок из 3 яблок, размешать, добавить 1 ч. л. сока лимона. Принимать по ½ стакана смеси 3 раза в день после еды.

250 г простокваши соединить с натертым лимоном, добавить желток 1 яйца, перемешать. Принимать 5 дней по 3 ст. л. 3 раза в день до еды.

1 ч. л. шишек хмеля, 2 ч. л. измельченного тысячелистника, ½ ч. л. травы спорыша, 1 ст. л. мяты, 1 ч. л. корня валерианы смешать, залить 1½ л кипятка и поставить в теплую духовку на сутки. Процедить и добавить сок половины лимона. За 2 ч до завтрака пить ½ стакана, после этого по 1 стакану через каждый час до тех пор, пока не закончится настой. Процедуру лучше проводить в выходной день, чтобы не нарушить условия применения.

200 г свежих листьев подорожника провернуть через мясорубку, отжать сок, добавить 100 г водки, настоять в темном месте 2 суток. Добавить сок и кожуру 2 лимонов, размешать. Принимать 3 раза в день по 2 ст. л. через 30 мин после еды. Полезно при хронических и острых гастритах.

### ***Запоры***

Запором называют длительную задержку дефекации. Помочь при запорах могут средства, приготовленные на основе лимона.

200 г липового меда растопить на водяной бане, добавить 5 капель лимонного сока. Листья алоэ (3 шт.) обдать кипящей водой, мелко нарезать. Соединить, настоять при комнатной температуре 48 ч, периодически размешивая. Настой подогреть на водяной бане, процедить. Принимать утром по 1 ст. л. за 2 ч до еды.

## ЛИМОН

Отжать из натертого лимона сок и добавить 400 мл воды, размешать. Подсластить по вкусу медом, пить по утрам натошак за 1 ч до завтрака.

500 г ягод рябины промыть, перебрать, положить в стеклянную банку с 500 г сахара в следующем порядке: сначала слой ягод, слой сахара, затем снова слой ягод. Закрыть марлей и поставить на улицу на солнце на месяц. Не допускать брожения сиропа. Процедить, ягоды вынуть. В сироп добавить 1 ч. л. сока лимона, 2 ст. л. водки, размешать. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана сиропа утром до завтрака, можно растворить это количество настоя в воде комнатной температуры.

1 ч. л. семян льна залить 1 стаканом воды, прокипятить 10 мин на медленном огне, настоять, укутав, 12 ч. Добавить 4 ст. л. сока лимона. Хранить в холодильнике. Выпивать смесь вместе с семенами вечером перед сном.

300 г инжира варить в 4 л воды до тех пор, пока не останется 3 л воды. Добавить чуть сваренную и размятую ложкой цедру 1 лимона. Принимать через каждые 3 ч по 1 стакану.

### *Колиты*

Колит — воспалительное заболевание слизистой оболочки толстой кишки.

200 г сухих корок арбуза залить 500 мл воды, настаивать 2 ч, процедить и смешать с цедрой 1 лимона, пропущенной через мясорубку. Принимать по 4 ст. л. 7—8 раз в день в течение 3 дней.

500 г сухих плодов черники залить  $3\frac{1}{5}$  л теплой воды, настаивать несколько часов. Промыть 2 раза в горячей проточной воде, варить до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. Вынуть ягоды, протереть сквозь сито. В стакане воды развести крахмал. Протертую чернику опустить в кипящую воду, добавить 1 ст. л. разведенного картофельного крахмала, довести до кипения, кисель остудить и добавить 3 ч. л. лимонного сока. Принимать холодный кисель небольшими глотками в течение всего дня.

## Глава 2. ЛИМОН — ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

1 гранат мелко нарезать, оставив семена, залить  $1\frac{1}{2}$  стакана воды и варить на слабом огне 20 мин. Остудить и процедить, добавить сок половины лимона. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Сделать очистительную (обычную) клизму. Отдохнуть 10 мин и сделать лечебную клизму: в  $1\frac{1}{2}$  стакана воды растворить 1 ч. л. сока лимона. Жидкость ввести в организм с помощью кружки Эсмарха (через кишечник). Такие клизмы следует применять 1 раз в неделю в течение 1—2 месяцев.

1 ст. л. цветков ромашки, 1 ч. л. травы золототысячника залить 2 стаканами кипятка, остудить, процедить, добавить сок 1 лимона, размятого ложкой. Принимать по 1 ч. л. 5—8 раз в день в зависимости от времени бодрствования. Лечение продолжать от 2 недель до 4 месяцев. После этого принимать по  $\frac{1}{2}$  ч. л. в день, а промежутки времени между приемами постепенно увеличивать.

### *Геморрой*

Геморрой — это увеличение объема кавернозных (геморроидальных) телец прямой кишки, сопровождающееся кровотечениями, а иногда тромбозом и воспалением, зудом и другими симптомами. Клизмы с лимонным соком помогут снять неприятные проявления болезни.

10 ст. л. травы полыни залить  $3\frac{1}{2}$  стакана кипятка, настаивать на водяной бане 8 ч, процедить, добавить 3 ст. л. лимонного сока. Делать лечебные клизмы 1 раз в сутки через день до полного выздоровления (21 день).

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

### *Желчнокаменная болезнь*

Желчнокаменная болезнь — заболевание, обусловленное образованием камней в желчном пузыре, реже в печеночных и желчных протоках.

Симптомы заболевания можно устранить применением фитопрепаратов.

## ЛИМОН

Сок 1 лимона развести 1 стаканом воды, размешать, добавить  $\frac{1}{2}$  ч. л. соды. Выпить за 1 раз после еды. После процедуры боли утихнут, но для закрепления эффекта нужно применять такое лечение 5 дней.

### *Холецистит*

Холецистит — это воспаление желчного пузыря. В 85—95% случаев воспаление желчного пузыря сочетается с наличием камней в организме.

3 желтка смешать с 3 каплями лимонного сока, перемешать. Выпить смесь, через 10 мин — 1 стакан минеральной воды, подогретой на водяной бане, затем лечь в постель на правую сторону, под бок положить теплую грелку.

1 ст. л. травы зверобоя,  $\frac{1}{2}$  ст. л. листьев мяты залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин. Процедить и добавить 1 ч. л. лимонного сока. Выпить таблетку сенны, через 20 мин пить заранее подготовленный чай.

300 г меда растопить на водяной бане и соединить с мелко нарезанными 2 лимонами, очищенными только от семян, размешать, поставить в темное место на 3 суток. Принимать рано утром по 3 ст. л. за один прием, развести в стакане холодной воды для усиления эффекта. Курс лечения — 10 дней.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

### *Подагра*

При лечении подагры эффективны препараты на основе лимона.

2 небольших головки чеснока очистить, разрезать пополам. Из 3 крупных лимонов выбрать косточки, пропустить через мясорубку. Чеснок мелко порубить ножом, соединить с лимонной массой. Смесь лимона с чесноком залить  $7\frac{1}{2}$  стакана кипятка, варить 10 мин, настаивать 3 суток, процедить через двойной слой марли. Принимать смесь по 1 ст. л. 2 раза в день после еды. Курс лечения — 2 месяца. Через 1 месяц курс повторить.

## Глава 2. ЛИМОН — ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

### *Артриты*

Артрит — воспаление суставов инфекционного и неинфекционного характера.

7 лимонов очистить, выжать сок. Скорлупу 7 яиц очистить от пленок и прокипятить в течение 5 мин, растолочь. Соединить скорлупу с соком, оставить на неделю, процедить через металлическую мелкую сетку и смешать с 2 стаканами меда. Измельченный чеснок (5 головок) смешать с полученной массой, настоять 1 неделю в темном месте. Принимать 1 раз в день после обеда по 4 ч. л. в 4 приема, делая перерывы на 10 мин между приемами. Курс лечения — месяц и более.

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### *Артериальная гипертония*

Средства, приготовленные из цитрусовых, весьма эффективны при лечении артериальной гипертонии.

$\frac{1}{2}$  лимона и  $\frac{1}{2}$  апельсина вместе с цедрой и семечками пропустить через мясорубку, добавить 1 ч. л. сахара, размешать. Хранить в холодильнике в течение 3 дней. При повышенном давлении принимать по  $\frac{1}{2}$  ч. л. 4 раза в день после еды.

Измельченный вместе с семенами и кожурой лимон смешать с 50 г мелко нарезанного чеснока, добавить 1 л водки. Настаивать в закрытой полиэтиленовой крышкой банке в течение 36 ч. Принимать при атеросклерозе по 1 ч. л. 2 раза в день до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

3 лимона измельчить и пересыпать 200 г сахарного песка, настаивать в течение 1 недели. Свежее молоко (1 стакан) в открытой кастрюле довести до кипения, убавить огонь. Когда пена опустится вниз, смешать молоко с 50 г сахара и снять с огня. Поставить кастрюлю с молоком в холодное место, добавить сок  $\frac{1}{2}$  лимона. Выпить настой из лимона и сахара за один день, но ничего в этот день не есть. На следующий день выпить 5 ст. л. молочной смеси перед едой. Процедуры чередовать в течение 2 недель (получится 3 дня голодания в неделю).

## ЛИМОН

Измельченный чеснок (1 зубчик) соединить с пропущенными через мясорубку ядрами грецких орехов (3 ст. л. целых ядер) и кожурой 1 лимона, добавить 1 ст. л. сливочного масла, размешать. Массу намазать на хлеб и съедать ежедневно.

4 ст. л. измельченных плодов шиповника соединить с 3 ст. л. молодых иголок сосны, добавить горсть луковой шелухи. В кипящую воду (1 л) положить смесь, кипятить на слабом огне в открытой посуде 12—18 мин. 3 лимона очистить от цедры и семян, пропустить мякоть через соковыжималку и залить подготовленным отваром. Настаивать 12 ч в темном месте, процедить. Выпить за 1 прием. Хвойный отвар употреблять вместо воды, принимая в день до 2 л жидкости. Курс лечения — 3 недели.

Измельченные ядра 4 абрикосов соединить с 6 мелко нарезанными лимонами, залить 2 стаканами меда. Смесь держать в холодильнике. Принимать 2 раза в сутки утром и вечером по 2 ст. л. Курс лечения — 2 месяца.

2 ст. л. корня валерианы лекарственной, 3 ст. л. колючего глота, 1 ст. л. высушенного корня петрушки,  $\frac{1}{2}$  ст. л. травы сухоцвета болотного, залить 1 л кипятка, настаивать 1 ч, процедить. В жидкость налить сок  $\frac{1}{2}$  лимона и добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 4 месяцев.

$2\frac{1}{2}$  стакана растительного масла кипятить в течение 2 мин, остудить до комнатной температуры и перелить в стеклянную банку. Чеснок (5 зубчиков) очистить, мелко нарезать и размять до появления сока. Чеснок положить в масло. Банку закрыть крышкой и поставить в холодное место (погреб или холодильник) на ночь. Надрезать верхушку лимона и зачерпнуть 2 ст. л. мякоти. Смешать с масляно-чесночной смесью. Принимать 3 раза в сутки за 20—40 мин до еды в зависимости от тяжести заболевания от 2 до  $3\frac{1}{2}$  месяца. После этого самочувствие должно улучшиться. Сделать небольшой перерыв на 8 недель, потом курс лечения повторить.

## Глава 2. ЛИМОН — ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

$\frac{1}{2}$  стакана минеральной воды, сок 1 лимона, 1 ч. л. пчелиного меда соединить, перемешать. Выпить за 1 раз до приема пищи. Процедуры проводить ежедневно 5 дней подряд.

$\frac{1}{2}$  кг творога размять ложкой, добавить 1 стакан молока и 3 ч. л. лимонного сока, перемешать. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения — 7—10 дней.

$\frac{1}{2}$  стакана свежесжатого сока каланхоэ соединить с 400 г измельченных до порошкообразного состояния ядер грецкого ореха, 200 г меда и соком 3 лимонов. Перемешать, настаивать 3 ч. Принимать по 1 ст. л., разведенной в  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды, 3 раза в день за 30 мин до еды.

1 стакан сока шиповника, 2 ст. л. меда, 2 ч. л. лимонного сока, 1 стакан кипятка соединить, перемешать. Пить по 1 ст. л., разведенной в  $\frac{1}{2}$  стакана теплой кипяченой воды, 2 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения — 2 недели.

2 ст. л. натертого на терке хрена залить 1 стаканом воды и оставить на сутки, за 1 ч до процеживания добавить 1 г мумие. Процедить, добавить по 1 стакану соков свеклы и моркови, сок 1 лимона и стакан меда, тщательно перемешать. Хранить на нижней полке холодильника. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день между приемами пищи.

1 стакан меда, 1 стакан сока моркови, сок 1 лимона, 1 стакан сока хрена (настаивать мелко натертый хрен на воде в течение 24 ч) соединить, перемешать и поставить в закрытой посуде в темное прохладное место на 2—3 ч. Принимать по 1 ст. л. за 1 ч до еды.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

### *Туберкулез*

При лечении туберкулеза лимон весьма эффективен.

3 ст. л. листьев алоэ провернуть через мясорубку вместе с кожицей, кашицу отжать и соединить с  $\frac{1}{2}$  стакана вина и 1 стаканом меда. Добавить 1 кг измельченных ядер орехов и сок 1 лимона. Принимать по 1 ч. л. 5 раз в день до еды.

## ЛИМОН

Из лимона выжать сок и вылить его на сложенные в стеклянную банку неразбитые 4 яйца. Банку завернуть в ткань или бумагу, настаивать в течение 7 дней и держать в закрытом виде до тех пор, пока скорлупа совершенно не растворится. Заполнить банку доверху водкой. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения — 3—4 недели.

50 г пчелиного меда растопить и соединить с мелко нарезанным 1 лимоном. Добавить 2 стакана слегка подогретого отвара зверобоя, тщательно перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. во время еды, а после этого обязательно выпивать 1—2 стакана горячей воды. Улучшение должно наступить на 10-й день приема.

### *Бронхит*

1 лимон пропустить через мясорубку вместе с цедрой, соединить с 3 ст. л. меда. Принимать 4 раза в день после еды.

Лимон залить водой и варить 15 мин, воду слить, лимон разрезать пополам. Из каждой половинки выжать сок в стакан, добавить 3 ст. л. жидкого очищенного глицерина. Все тщательно перемешать, наполнить стакан доверху медом, размешать. Если мед загустел, можно растопить его, подержав несколько секунд на водяной бане. Затем перелить смесь в бутылку и держать ее в любом прохладном месте, но только не в холодильнике. Употреблять в теплом виде, бутылку желательно взбалтывать, после остывания обязательно подогреть. Принимать 1 раз в день по 1 ч. л. до еды.

Если кашель беспокоит только ночью, то пить по 1 ч. л. перед сном, а также ночью. При длительном и сильном кашле принимать смесь через каждый час по 2 ч. л.

Свеклу натереть на терке и отжать сок. Соединить 2 ст. л. свекольного сока, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 1 ч. л. сиропа шиповника и 1 стакан кефира. Настоять в прохладном месте 2—3 ч. Принимать по 1 ст. л. 7—8 раз в день.

4 лимона положить на противень, выпекать на среднем огне 30 мин до размягчения, остудить. Растереть лимоны лож-



## Глава 2. ЛИМОН — ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

кой, выжать сок, в него добавить 2 стакана кипятка, 3 ст. л. вина и 4 ст. л. меда, перемешать. Выпить смесь за 1 раз. Курс лечения — 10 дней. Такая процедура поможет вызвать отхаркивание мокроты и уменьшение кашля.

Высушенный корень аира растереть в кофемолке,  $\frac{3}{4}$  ст. л. порошка залить 3 стаканами воды и настаивать в течение 1 ч. Остудить, дважды процедить, добавить сок  $\frac{2}{5}$  лимона и сахарный песок по вкусу. Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 4 раза в сутки до еды.

3 ст. л. топленого сливочного масла, 5 ст. л. почек березы, 3 ст. л. сока лимона, 300 г меда. Измельченные почки соединить с маслом и поместить в закрытую посуду, поставить на слабый огонь на 40 мин, периодически помешивать. Добавить лимонный сок и мед. Тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день после еды. Хранить в прохладном и темном месте.

2 ст. л. меда, 2 ч. л. сахара, 1 яйцо,  $3\frac{1}{2}$  ст. л. сливочного масла, щепотка соды, 2 ст. л. ряженки,  $\frac{2}{5}$  лимона соединить, перемешать, перелить в небольшую емкость и держать на водяной бане 25 мин, остудить. Пить по 1 стакану перед сном небольшими глотками, не торопясь. Настой должен быть обязательно горячим.

10 ст. л. прополиса настаивать на 1 стакане водки 7 дней до полного растворения. Чеснок (50 г) мелко нарезать и соединить с подогретым на водяной бане кефиром ( $1\frac{1}{2}$  стакана), настаивать 35 мин, добавить цедру 1 лимона, натертую на терке, перемешать и влить спиртовую настойку прополиса. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

1 ст. л. сухих цветков красной рябины залить  $1\frac{3}{4}$  стакана кипятка, кипятить 10 мин и настаивать 7 ч. Процедить, добавить сок лимона (2 ст. л.). Принимать за 40 мин до еды несколько раз в день.

2 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сока лимона, 1 стакан воды. Траву заварить кипятком, настаивать 2 ч, остудить, процедить. Добавить мед и сок лимона. Употреблять по  $\frac{1}{3}$  стакана 4 раза в день перед едой. Не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

## ЛИМОН

Из  $\frac{1}{2}$  кг моркови отжать сок, добавить 1 ст. л. сахара и положить кашицу из цедры 1 лимона, довести до кипения и варить 1 ч на слабом огне до тех пор, пока не останется половина количества этого отвара. Принимать по  $\frac{1}{2}$  ст. л. через 2 ч в течение дня. Этот способ помогает при сильном кашле и охриплости голоса.

5 ст. л. цветков гречихи заварить кипятком (1 л) и настаивать, укутав, 10 мин. Процедить, добавить 2 ст. л. сока лимона. Пить как чай, добавляя сахар по вкусу. Для наилучшего результата рекомендуется за короткое время выпивать более  $\frac{1}{2}$  л чая после еды. Этот способ считается лучшим отхаркивающим средством для удаления густой мокроты.

4 лимона, 50 г ядер грецких орехов, 300 г меда. Орехи пропустить через мясорубку, добавить сок из лимонов, мед, перемешать. Принимать по 1 ст. л., разведенной в стакане теплой воды, 3 раза в день перед едой.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

### *Ангина*

Ангина — это острое общее инфекционное заболевание с преимущественным поражением небных миндалин. Для ее лечения средства на основе лимона очень эффективны.

Соком лимона смочить вату и обработать налеты в горле. Такое лечение применять 7—8 раз в день в зависимости от тяжести болезни.

2 лимона нарезать и залить водкой ( $2\frac{1}{2}$  стакана). Настаивать в теплом помещении 3—4 ч. Перед употреблением добавить 2 ст. л. меда или столько же сахара. Принимать по 1 ст. л. в день через каждые 2—3 ч и сразу же ложиться в постель. Смесь оказывает потогонное действие.

Соединить сок  $\frac{1}{2}$  лимона и 1 стакан воды. Полоскать раствором горло 5—6 раз в день.

Лимон нарезать маленькими дольками. Несколько ломтиков (3—4) положить в рот, расположив их как можно ближе к гортани, почти около горла. 20 мин посасывать эти ломтики,

## Глава 2. ЛИМОН — ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

а потом медленно и очень тщательно разжевать и проглотить. Такое лечение повторять несколько раз в день, через каждые 30 мин, пока не исчезнет боль при глотании.

1 стакан простокваши подогреть, налить в термос и добавить измельченную кожуру  $\frac{1}{2}$  лимона. Закрывать крышкой, настаивать 30 мин. Пить через каждые 20 мин небольшими глотками по 5 ст. л.

1 стакан свежей некрепкой заварки зеленого чая, 1 ч. л. коньяка, 2 ч. л. ягод малины, 2 ст. л. сахара,  $\frac{1}{2}$  ч. л. липового меда, 5 ст. л. сока лимона, 1 ч. л. ягод облепихи соединить, тщательно перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 стакану. Этот способ улучшает самочувствие, снижает температуру и снимает явления интоксикации при простуде. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Сок 1 лимона, 2 ст. л. меда, 1 стакан молока. Горячее молоко соединить со смесью лимона и меда, тщательно перемешать. Употреблять горячим, выпивать сразу целый стакан мелкими глоточками. Такое лечение следует применять через каждый час в течение дня, особенно на начальном этапе заболевания.

1 лимон пропустить через мясорубку, сок отжать и соединить с медом (3 ст. л.), добавить 3 яйца, воду ( $\frac{1}{4}$  стакана), перемешать. Принимать очень часто (10—12 раз в день). Этого количества должно хватить на целый день. Курс лечения повторять через каждые 2 дня до полного исчезновения симптомов болезни.

2 ст. л. цветков клевера залить кипятком (1 стакан), варить 10 мин на медленном огне под закрытой крышкой, остудить, процедить чуть теплый отвар 2 раза через двойной слой марли, добавить 1 ч. л. сока лимона. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—6 раз в день после еды.

4 ст. л. сушеных листьев малины залить кипятком ( $\frac{1}{2}$  л), накрыть полотенцем и настаивать в течение 20 мин, процедить, добавить 2 ст. л. сока лимона. Принимать в день по 6 стаканов.

## ЛИМОН

1 редька, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, 1 стакан воды. Редьку натереть на терке. Сок редьки развести в теплой воде, добавить лимонный сок и мед. Марлевый тампон обмакнуть в сок и растереть тело. После этого лечь в постель и накрыться одеялом. В постели медленно выпить всю жидкость.

Выжать сок из 250 г ягод черной смородины, процедить. Развести кипяченой водой комнатной температуры в пропорции 1:1, добавить сок лимона. Полоскать горло несколько раз в день.

5 стаканов кефира, 17 зубчиков чеснока, 400 г семян пшеницы, сок  $\frac{1}{2}$  лимона,  $7\frac{1}{2}$  стакана воды. Кефир соединить с натертым чесноком, перемешать. Пшеницу залить водой и варить на медленном огне 20 мин, процедить и добавить сок лимона. Пить первую смесь в течение дня. Одновременно выпить не менее  $\frac{1}{2}$  л пшеничного отвара.

3 ст. л. мелко нарезанного чеснока залить  $2\frac{1}{2}$  стакана огуречного рассола, добавить  $\frac{1}{2}$  ч. л. сока лимона. Перелить в стеклянную бутылку и плотно закрыть крышкой, настаивать в темном холодном месте 15 дней, процедить. Принимать по 2 ст. л. 5—6 раз в день до еды, съедая чеснок.

1 лимон очистить от семян, натереть на мелкой терке вместе с цедрой, перемешать с сахаром (4 ст. л.), влить  $2\frac{1}{2}$  стакана пива. Держать 25 мин на водяной бане. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения — неделя.

4 свежих листа свеклы, по 3 ст. л. листьев малины и земляники, 1 луковица, 5—6 капель лимонного сока, 3 стакана кипятка. Листья измельчить, добавить маленькую луковицу и лимонный сок. Залить кипятком, варить 3 мин. Настоять, укутав. Перед применением процедить. Выпить в течение дня. Отвар должен быть горячим.

2 горошины черного перца, 1 ст. л. сахарного песка,  $\frac{1}{2}$  ч. л. корицы, по 1 ст. л. цедры лимона и кожицы яблока, 1 стакан коньяка соединить, залить кипятком и варить на медленном огне 8—10 мин, процедить. Выпить за 1 раз при температуре выше  $38,5^{\circ}\text{C}$ .

## Глава 2. ЛИМОН — ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

1 ст. л. измельченных цветков зверобоя, 1 ст. л. листьев шалфея, 1 корень солодки соединить с соком лимона (30 капель), залить подогретым вином (1 л), настоять 30 мин, охладить и процедить. Принимать по 1 ч. л. через каждые 40 мин в холодном виде. Курс лечения — 5 дней.

10 лимонов вместе с цедрой натереть на крупной терке и тщательно растереть ложкой, залить медом (лучше всего майским, 5 стаканов), добавить измельченный чеснок (10 головок). Настаивать в теплом помещении в течение 1 недели. Принимать по 4 ч. л. каждый день до тех пор, пока смесь не закончится. Данный состав оказывает общеукрепляющее и стимулирующее воздействие на организм и способствует выздоровлению после перенесенной болезни.

200 г кураги, 200 г изюма, 1 стакан грецких орехов, 200 г меда, 1 лимон,  $2\frac{1}{2}$  стакана воды. Курагу и изюм залить водой, настаивать 2—3 ч. Орехи, лимон и размягченные сухофрукты пропустить через мясорубку. Компоненты соединить и добавить мед. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. после еды.

Влить  $1\frac{1}{2}$  стакана апельсинового сока и стакан крепкого чая в эмалированную кастрюлю, затем добавить по 1 ст. л. сахара и меда, 2 бутона гвоздики и щепотку корицы. Слегка подогреть смесь на медленном огне (примерно до  $60^{\circ}\text{C}$ ). Выжать сок из 2 лимонов, смешать его с содержимым кастрюли, снова нагреть, не доводя до кипения. Приготовленное средство принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

1 стакан крепкой заварки, 2 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, по  $\frac{1}{4}$  ч. л. корицы и измельченной гвоздики, 1 лимон, 1 стакан воды. Соединить чай и сироп, довести эту смесь до  $80^{\circ}\text{C}$ , но не кипятить. В другой посуде соединить воду, добавить сахар и мед, гвоздику и корицу, измельченный лимон вместе с кожурой, варить эту смесь в течение 10 мин, процедить и в горячем виде добавить к первой смеси. Перемешать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день в горячем виде.

1 ст. л. меда соединить с 1 ст. л. сока лимона и растворить смесь в кипяченой воде ( $1\frac{1}{2}$  стакана). Выпить за несколько минут до еды, после чего обернуть шею полотенцем или шарфом.

## ЛИМОН

В течение дня рекомендуется принимать не менее 3 стаканов, каждый раз оборачивая шею теплым шарфом на 15—20 мин. Курс лечения проводят до выздоровления.

1 ч. л. меда,  $\frac{1}{2}$  стакана лимонного сока,  $\frac{1}{4}$  ч. л. красного молотого перца. Мед залить лимонным соком, добавить перец, перемешать, настоять. Принимать 2—3 раза в день до полного исчезновения боли в горле.

10 средних луковиц, 1 головка чеснока, 5 стаканов молока, сок 1 лимона, 2 ст. л. меда. Измельченные лук и чеснок варить на молоке на медленном огне. Когда лук и чеснок станут мягкими, не выключая огня, добавить сок лимона и мед. Довести до кипения, остудить. Принимать 5—6 раз в день по 1 ст. л.

1 лимон нарезать небольшими кусочками, смешать с расплавленным медом (50 г). Влить 2 стакана слегка подогретого отвара зверобоя, тщательно перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. во время еды, а после этого обязательно выпить 1—2 стакана горячей воды.

2 ст. л. сухих листьев малины, 1 ст. л. цветков зверобоя,  $\frac{1}{2}$  лимона, 3 ст. л. меда,  $2\frac{1}{2}$  стакана воды. Малину и зверобой залить горячей водой, настаивать 15 мин. Готовый чай процедить и выжать в него сок лимона, добавить мед, размешать. Чай выпить за один раз, после чего сразу же лечь в постель. Кутру простуда исчезнет. Этот чай — отличное потогонное и жаропонижающее средство.

$\frac{1}{2}$  лимона, 1 луковица,  $\frac{1}{5}$  стакана спиртовой настойки зверобоя. Лимон натереть, отжать, сок смешать с настойкой. Добавить сок луковицы. Употреблять по  $\frac{1}{2}$  ч. л. 5—6 раз в день после еды. После этого следует воздержаться от еды и питья хотя бы в течение 1 ч. Курс лечения — 4—5 дней.

### ***Носовое кровотечение***

Соединить 1 стакан воды и сок  $\frac{1}{3}$  лимона. В ту ноздрю, из которой идет кровь, с ладони втянуть лимонную воду и прикрыть ноздрю пальцем, оставив жидкость на 2—3 мин. Голову запрокинуть назад, на переносицу положить смоченное в холодной воде полотенце.

## Глава 2. ЛИМОН — ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ

### ***Насморк, ОРЗ***

Говорят, что, если лечить насморк, он пройдет через 7 дней, а если ничего не предпринимать — через неделю. Это, разумеется, шутка. Насморк обязательно надо лечить. Если переносить респираторное заболевание на ногах, оно грозит обернуться различными осложнениями: затянувшейся простудой (ОРВИ), хроническим ринитом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек. Лимон — хорошее средство также для лечения насморка.

В качестве профилактического средства для предотвращения простуды, особенно в осенне-весенний период, следует пить хотя бы раз в день горячий чай с нарезанными дольками лимона, добавляя по вкусу сахар. Причем обязательно съедать в лимоне и кожуру, и мякоть.

В профилактических целях также хорошо употреблять в пищу цедру лимона, чтобы пополнить организм витамином С, который имеется в большом количестве именно в кожуре. Цедру лимона можно добавлять в салаты, в сладкие блюда (компоты, кисели), в различные кондитерские выпечки (сладкие пироги).

Зрелый лимон вымыть в проточной воде, обдать кипятком и срезать с него внешний слой кожуры аккуратно и как можно тоньше. После этого можете класть свежую или сушеную кожуру в кулинарные блюда. Кстати, после сушки цедра должна остаться лимонно-желтого цвета.

Кожуру 1 лимона залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Воду слить, залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 24 ч, процедить. В напиток добавить сок 1 лимона, мед по вкусу. Пить смесь в течение дня.

1 белок растереть с 3 ст. л. сахара. Из 1 лимона выжать сок, цедру измельчить, соединить компоненты, добавить 1 стакан молока и тщательно взбить. Подогреть смесь до комнатной температуры. Принимать по 1 ст. л. смеси 3 раза в день после еды.

Цедру 6 лимонов залить 3 л кипятка, настаивать в теплом месте 24 ч, воду слить, довести настой до кипения, но не кипятить. Цедру пропустить через мясорубку и залить кипятком еще

## ЛИМОН

на 24 ч. Процедить, остаток слегка отжать и добавить сахар (2 кг). Разводить кипяченой водой по вкусу и принимать в качестве профилактического средства от простудных заболеваний.

По 5 стаканов молока и воды, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. сливочного масла (или маргарина), 2 ст. л. муки, 2 яйца, сок  $\frac{1}{4}$  лимона. Воду и молоко соединить, довести до кипения. Измельченный чеснок всыпать в молоко. Масло, тщательно растертое с мукой, добавить к кипящей жидкости, постоянно взбивая, пока не получится однородная масса. Смесь снять с плиты и продолжать взбивать. Отделить желтки от белков. Желтки взбить с лимонным соком и положить в смесь, добавить взбитые белки. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день после еды.

2 стакана воды соединить с 4 ч. л. малинового варенья, варить 5 мин. Остудить, добавить  $2\frac{1}{2}$  ч. л. сока лимона. Пить по 1 стакану 1 раз в день для профилактики острых респираторных заболеваний.

4 листа алоэ и 2 лимона пропустить через мясорубку, добавить орехи (400 г измельченных ядер грецких орехов). Принимать 2 раза в день по 3 ст. л. до еды.

$2\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, сок 1 лимона, 3 зубчика чеснока,  $\frac{1}{2}$  ч. л. горчицы. В масло по каплям добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Чеснок мелко нарезать и смешать с горчицей, соединить с лимонным соком и подсолнечным маслом. Готовое масло залить в банку. Перед использованием встряхивать. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день до еды.

Съесть измельченный лимон за 1 раз, после этого принимать пищу не рекомендуется в течение 1 дня или хотя бы 3 ч. Простуда пройдет к утру бесследно.

**Внимание!** При повышенной кислотности желудка такое количество лимонной кислоты вредно.

Соединить 1 ст. л. лимонного сока и 1 стакан воды. Полоскать горло каждый час в течение дня 10—12 раз. Если лимона нет, его можно заменить лимонной кислотой (1 ч. л. на стакан воды). Он помогает при разных заболеваниях горла, если они обнаружены на первоначальном этапе и еще не успели развиваться.



## ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### *Одышка*

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана меда, 8 лимонов, 13 луковиц. Измельченные лимоны залить медом, добавить очищенный и растертый в кашицу лук, перемешать и поставить банку со смесью в темное, но не холодное место на 10 дней. Принимать 1 раз в день по 3 ст. л. Сначала подержать смесь во рту, чтобы лекарство впиталось через слизистую, а потом тщательно и медленно разжевать. Курс лечения — 1,5 месяца ежедневного применения.

### *Отечность*

1 ч. л. льняного семени залить 10 стаканами воды, довести до кипения, варить 15 мин. Охладить, добавить лимонный сок, разведенный водой (1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана). Принимать в горячем виде по 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана через каждые 3 ч после еды. Результат должен появиться через 14—28 дней.

500 г измельченной зелени петрушки добавить в кипящую воду (5 стаканов), варить 5 мин, настоять в темном месте 12 ч. Процедить и смешать с цедрой 1 лимона, пропущенной через мясорубку. Принимать по 3 ст. л. 1 раз в день в течение недели, затем сделать перерыв на 1 неделю, потом повторить курс лечения.

### *Мастопатия*

2 ст. л. измельченной кожуры лимона, 1 ст. л. измельченного корня солодки, 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана спирта соединить, настаивать 3 ч. Пить по 3<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана 3 раза в день до еды.

### *Головная боль*

С кожуры лимона снять белую мякоть. Положить корку на висок, где больше всего ощущается головная боль. Держать 15—20 мин.

## ЛИМОН

1 стакан крепкого кофе и сок 1 лимона соединить. Выпить за один прием. Кровообращение в сосудах головы усилится, и через некоторое время состояние улучшится. Но если головная боль не пройдет, следует обратиться к врачу.

3 лимона, 1 ст. л. измельченной травы тысячелистника, 10 стаканов кипятка. Измельченные лимоны соединить с травой и залить кипятком. Настаивать 3 ч, укутав, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день до еды. Курс лечения — 3—4 месяца подряд.

### *Судороги ног*

2 раза в день утром и вечером обработать ступни ног лимонным соком, после чего дать им высохнуть. На просохшие ноги можно надеть обувь. Повторять процедуру ежедневно в течение 10 дней.

### *Пародонтоз*

Рекомендуется при начинающемся пародонтозе, т. е. при кровоточивости и воспалении десен, каждый день после утренней чистки зубов делать массаж верхней челюсти кусочком лимона в течение 2 мин с двух сторон, а потом — нижней.

### *Пиелонефрит*

Сок  $2\frac{1}{2}$  лимона, 2 стакана кипятка, 3 ст. л. капустного сока соединить. Принимать 3—4 раза в день по 1 ст. л. Курс лечения — до 4 недель.

### *Сахарный диабет*

1 стакан белого вина подогреть на медленном огне, добавить натертую цедру 1 лимона,  $\frac{1}{3}$  ч. л. красного молотого перца. Снять с огня, остудить. 3 зубчика чеснока измельчить, залить вином, настаивать в теплом месте 3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л., разведенной в  $\frac{1}{2}$  стакана прохладной кипяченой воды, 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

### **Глава 3**

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЛИМОНОМ**

Лимон — уникальный витаминизированный плод, обладающий великолепным вкусом и запахом, приятный и полезный. Его советуют употреблять в пищу при различных заболеваниях, для того чтобы выздоровление шло успешнее, или даже как лечебное средство. Однако, как и обычные лекарственные препараты, лимон можно применять не всегда. При обострениях некоторых заболеваний он категорически противопоказан как для лечения, так и для употребления в пищу.

Можно выделить три причины для запрета на использование лимона:

1) при обострениях желудочно-кишечных заболеваний (гастрита, язвы, заболеваний печени и желчного пузыря) лимон исключается из рациона питания;

2) при нарушении кислотности желудка лимон частично включен в меню, однако рекомендуется не злоупотреблять им;

3) при аллергии на цитрусовые применение лимона ограничено.

Теперь давайте поподробнее остановимся на желудочно-кишечных заболеваниях, при которых нельзя употреблять в пищу лимоны. Это гастрит, язва, заболевания печени и желчного пузыря.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

#### ***Гастрит***

При лечении острого гастрита необходимо точное следование режиму питания. Пища принимается в определенное время строго определенными порциями. Продукты, которые употребляет больной гастритом, не должны содержать веществ, обладающих раздражающим действием на воспаленную слизистую оболочку. В период лечения советуют есть жидкую пищу — нежирную, подогретую до температуры 30—40°C.

«Запрещенных» блюд довольно много, особенно в период обострения заболевания, и в их число входят блюда, пригото-

## ЛИМОН

ленные на основе лимона. Лимон включает в свой состав большое количество активных веществ, которые раздражают слизистую оболочку. Эти вещества содержатся как в соке лимона, так и в его кожуре — в качестве примера можем привести лимонную кислоту, аскорбиновую кислоту. Также раздражающие свойства проявляет вещество, содержащееся в кожуре лимона.

Постепенно при выздоровлении в пищу включаются каши, пюре, более грубые продукты. Лимон допустим в рационе питания только после полного выздоровления.

### ***Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки***

Лечение в период обострения проводится при постоянном голодании больного. Обычную пищу рекомендуют употреблять только через 2—3 месяца после начала лечения.

Употребление лимона в этот период не только бесполезно, но и крайне вредно для желудочно-кишечного тракта организма.

Советую отказаться от лимонов, пока вы лечите свой желудок.

### ***Повышенная кислотность***

Повышение кислотности вызывается употреблением очень кислой пищи, нарушением регуляции работы кишечника, когда кислота все поступает и поступает в полость желудка.

Конечно, в этом случае употребление лимона нежелательно. Лимонный сок будет повышать кислотность желудка, и без того уже поднявшуюся до критической точки, что, в свою очередь, отрицательно повлияет на самочувствие.

Чтобы снизить повышенную кислотность желудка, полезно выпивать каждый день после обеда и ужина по чашке настоя мяты перечной или липового цвета.

Вводить лимон в рацион следует постепенно после полного выздоровления.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

Так же как и на желудок, на печень и желчный пузырь сильно влияет неправильное питание. Не меньшее значение оказывает и малоподвижный образ жизни, который вкупе с разруша-

### Глава 3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЛИМОНОМ

ющим влиянием алкоголя и табака нарушает основные функции печени как кроветворного органа и желчного пузыря как органа, очищающего организм от вредных веществ.

О заболевании печени можно узнать по колющей или тянущей боли в животе в области печени. Эта боль не снимается при принятии внутрь болеутоляющих препаратов. Заболеванию печени почти всегда сопутствует заболевание желчного пузыря. Эти два внутренних органа находятся в тесной взаимосвязи. О недуге желчного пузыря можно узнать по кисло-горькому вкусу во рту, желтому налету на губах.

Употребление лимона в пищу не рекомендуется.

#### ***Воспаление печени***

Лечиться в данном случае нужно главным образом диетой: поменьше потреблять жиров, сахара и крахмала, желательнее даже временно исключить их из своего меню. Отказаться от употребления гороха, фасоли, бобов, капусты, маринованных и жареных блюд, спиртных напитков.

При остром течении заболевания или обострении хронического воспаления печени употребление лимона противопоказано.

Также следует исключить из рациона лимон группе лиц, страдающих циррозом печени.

#### ***Холецистит***

При хроническом холецистите нужно соблюдать диету с малым содержанием жира. В период обострения противопоказано употребление лимонов и блюд, содержащих в своем составе цитрус.

Вне обострения лимоны не противопоказаны. Главное, о чем нужно помнить при их употреблении: «Все хорошо в меру».

#### ***Камни в желчном пузыре***

Лимон при этом заболевании можно употреблять, а иногда даже нужно, но по определенной схеме и в ограниченных количествах. Так, например, полезно класть лимон в чай, но пить лимонный сок не рекомендуется.

## ЛИМОН

### *Камни в печени*

Признаки: сильные боли в подреберье, главным образом колющие.

Необходимо меню, содержащее в основном молочные продукты.

Только после того как лечение принесет ощутимые результаты, можно постепенно вводить в меню лимонный сок. Вообще употреблять лимон при подобном заболевании можно, но делать это нужно в ограниченных количествах.

## ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### *Аллергия*

В диагностике проявлений аллергии важно выявить аллерген (вещество, которое стало причиной аллергии).

Существует несколько типов аллергических реакций, но я буду рассматривать только те из них, при которых противопоказано употребление интересующего нас цитруса — лимона.

Выделяют следующие виды аллергии:

- 1) пищевая аллергия;
- 2) лекарственная аллергия;
- 3) полиноз.

Пищевую аллергию вызывает какой-либо продукт питания, лекарственная аллергия может быть обусловлена любым лекарственным препаратом, а полиноз вызывают пыльца растений, тополиный пух, пыль и т. п.

Аллергия принимает различные виды: это могут быть кожные проявления (от небольших участков поражения — аллергический дерматит — до сыпи по всему телу или его участкам — крапивница), отек горла, конъюнктивит, острое воспаление дыхательных путей и пр.

В случае появления одного из признаков аллергии нужно немедленно прервать всякий контакт с аллергеном.

При пищевой аллергии необходимо соблюдать строгую диету: ни в коем случае не употреблять в пищу яйца, куриное мясо, рыбу, сдобу. Нельзя включать в свой рацион лимон и блюда, приготовленные из него, в период острого течения заболевания, поскольку это может привести к ухудшению состояния.

### Глава 3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЛИМОНОМ

В период обострения употребление лимона может дать аллергическую реакцию. В лимоне, как и в любом цитрусе, содержатся аллергенные вещества.

В обычном состоянии доля аллергенов лимона настолько мала для нашего организма, что это не может каким-либо кардинальным способом повлиять на него. Но если организм уже ослаблен и получил аллергены какого-либо другого продукта, он даст аллергическую реакцию и на аллергены лимона.

То же самое можно сказать и о лекарственной аллергии. Прежде чем начать есть лимоны, следует подождать хотя бы дней 7—8 после того, как исчезнут все проявления аллергической реакции.

Вещества, содержащиеся в лимоне, не обостряют аллергию, вызванную пылью растений, тополиным пухом и т. п.

Ну и последнее. Иногда получается так, что вместо лечения человек собственными руками калечит себя. Чтобы такого не случилось, следует учитывать некоторые важные моменты.

Необходимо помнить, что во время лечения лимоном желательно не употреблять мясную пищу и жиры животного происхождения.

Первый прием пищи должен совпадать с восходом солнца. Он закладывает фундамент работоспособности, поэтому ему следует быть менее калорийным, чем обеду, но более калорийным, чем ужину.

Предлагается употреблять блюда, изготовленные из кисломолочных продуктов, круп, свежих овощей и фруктов. Для заправки салатов следует использовать растительное масло (подсолнечное, оливковое или кукурузное).

Желательно исключить из меню сметану, сливочное масло, сдобу.

Второй прием пищи по времени совпадает с моментом достижения солнцем наивысшей небесной точки.

Основу любого, даже диетического, обеда составляет первое блюдо. В качестве первых блюд рекомендуются горячие и холодные супы, приготовленные без заправки на овощном или грибном бульоне.

Летом лучше отдавать предпочтение окрошке или какому-либо другому холодному супу. Старайтесь как можно больше использовать в пищу зелень.

## ЛИМОН

На второе подойдет солянка из овощей или какое-либо другое вегетарианское блюдо. Не ленитесь готовить продукты на пару или тушить в духовке, жареная пища пагубно действует на слизистую желудка, что в сочетании с лечением лимоном может привести к противоположным результатам.

В качестве напитков в обеденное время предлагаются кисель, компот, приготовленные из свежих или сушеных ягод и фруктов, а также всевозможные отвары.

Третий прием пищи по времени должен совпадать с заходом солнца, а точнее — с достижением им горизонта.

На ужин можно предложить салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом. Можно съесть крупяную или овощную запеканку, овощное рагу и пр.

В том случае, если при лечении лимоном вы почувствуете боли в животе, отрыжку или горький привкус на губах, советую на время прекратить его употребление.



## Раздел III

### ЛУК

#### Глава 1

#### СВЯЩЕННАЯ ЛУКОВИЦА

Каждый человек знает, что лук полезен и при лечении различных болезней, и просто в качестве укрепляющего организм средства. Лук — растение поистине удивительное. Без него не обходится практически ни одна хозяйка. Лук входит в рецептуру многих блюд: его добавляют и в салаты, и в первые блюда, и во вторые, употребляют в пищу в сыром, пареном, жареном и даже вареном виде (хотя последний вариант устраивает далеко не всех). В ход идут и зеленые «перышки», и сами луковички. Мы настолько привыкли к луку, что порой забываем о том, что в любое время года у нас под руками находится дешевое, доступное абсолютно всем и каждому средство борьбы со многими болезнями. Кстати, биологи утверждают, что лук — творение человеческих рук, так как дикие его формы до сих пор не найдены в природе.

Как лекарственное средство лук применялся с самых давних времен. Его целебные уникальные свойства были известны в Древнем Египте, а также и во времена Древней Эллады и Римской империи. «Известность» лука насчитывает уже более чем четырехтысячелетнюю историю.

Считается, что родина этой культуры — Центральная Азия — территория нынешнего Ирана и Афганистана. Постепенно лук распространился и в близлежащие страны — Индию, Китай, Грецию. Возможно, луковички продавались или обменивались, посему можно считать, что замечательные вкусовые и лечебные качества этого растения уже были известны.

В Древнем Египте лук был посвящен богине Исиде — покровительнице волшебства, целительства, материнства и деторождения. Легенда гласит, что Исида — супруга верховного бога Осириса — сумела воскресить из мертвых своего мужа при помощи лекарственных растений и снадобий, в том числе и при помощи лука. Согласно преданию, Исида передала свои знания о волшебных растениях людям. Кстати, как раз в Древнем

## ЛУК

Египте лук стали использовать в качестве эффективного средства борьбы с гинекологическими заболеваниями. Очень много луковиц находили при раскопках египетских пирамид, их оставляли не только в помещениях, но и клали в саркофаги.

По-гречески лук называется «хромион», что значит панцирь, защита. Вполне возможно, что такое название произошло от обычая носить под панцирем луковицу. Считалось, что она оберегает ее владельца от смертельных ран.

Большой популярностью лук пользовался во Франции, здесь он, напротив, был атрибутом аристократического стола. Особенно ценился в этой стране лук-шалот, отличающийся сладковатым вкусом и изысканным ароматом. Из Франции пришли к нам и многие рецепты блюд из лука, например, знаменитый французский луковый суп, лук-шалот тушеный, шалот маринованный и множество салатов. Не только во Франции из лука готовили оригинальные и необычайно вкусные блюда. Италия подарила нам рецепты пиццы с луком и спагетти с луковым соусом. Китайцы познакомили со способом приготовления особых китайских пельменей с луком-черемшой или изумительной рыбы, тушенной с луком.

В наши дни это растение здоровья выращивается почти по всему миру. В России, где чуть ли не каждый третий житель садовод-любитель, оно также в большом почете.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЛУКА

Химический состав луковиц и зеленых листьев включает в себя множество полезных веществ.

Начнем с витаминов. Их обилие и удачная комбинация не в последнюю очередь обеспечивают луку славу растения, которое служит панацеей от всех болезней. В прикорневых луковицах содержатся наиболее необходимые для человеческого организма витамины А, С, РР, группы В, а также провитамин А — каротин. Весь этот комплекс благотворно влияет на функционирование различных органов.

Так, витамин А стимулирует нормальную деятельность надпочечников, щитовидной железы и печени. Витамины С и РР предохраняют организм от инфекционных заболеваний, способствуют повышению иммунитета. Витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> положительно влияют на функционирование органов пищеварения

## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

(наверняка вы по собственному опыту хорошо знаете, что лук часто употребляют в пищу «для аппетита»), на сердечно-сосудистую систему, а также на обменные процессы. Витамин В<sub>1</sub> помогает скорейшему усвоению жиров и углеводов, а В<sub>2</sub> отвечает за сохранение энергетического потенциала человека. Когда на вас наваливается усталость, вы чувствуете слабость и недомогание, какой-нибудь скромный салатик со свежим луком может вернуть вас к жизни.

То, что это растение обладает способностью бороться с болезнетворными микроорганизмами, знают, пожалуй, все. Это замечательное свойство обеспечивается высоким содержанием в луковицах особых летучих веществ — фитонцидов.

Фитонциды обладают способностью уничтожать микроорганизмы или подавлять их рост и развитие. Они «убивают наповал» в течение буквально 5—10 минут возбудителей таких серьезных заболеваний, как дифтерия, сибирская язва и туберкулез. Фитонциды лука уничтожают представителей простейших (инфузорий), патогенные бактерии, грибы и споры.

В луковицах также содержатся различные азотистые вещества, некоторые сахара, в том числе глюкоза, фруктоза, сахароза и мальтоза. Кроме того, в них есть соли кальция, меди, железа и фосфора, весьма полезные для человеческого организма. Так, например, соли железа (особенно высоко их содержание в луке-слизуне) способствуют улучшению состава крови, а соли кальция укрепляют костную ткань.

## Глава 2

### ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Использовавшийся еще древними египтянами, в России лук появился довольно поздно, но быстро распространился среди народа, в котором говорили: «Кто ест лук, тот избавится от мук». Ни один народный лечебник не обходит его стороной, всем известна пословица: «Лук — от семи недуг».

На Востоке считали, что лук придает человеку выносливость, силу, бодрость, помогает преодолевать неприятности. Верили, что если во время мора повесить в доме много лука, то болезнь отступит.

## ЛУК

Гиппократ еще в IV в. до н. э. заметил, что луком можно лечить многие болезни, и люди до сих пор пользуются рецептами, которые оставил нам «отец медицины».

Это растение сейчас широко применяется в медицине: при атонии кишечника, колитах, гипертонической болезни, гипо- и авитаминозах, ринитах, гриппе, фурункулезе, острицах и т. п.

Лук содержит в себе очень много витаминов, поэтому он просто незаменим зимой и ранней весной, когда начинает свирепствовать грипп.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

#### **ОРЗ**

Медики утверждают, что лук — отличное профилактическое средство от простудных заболеваний. Они советуют во время эпидемий гриппа есть много сырого лука, так как он убивает почти все виды вируса этого заболевания.

Существует рецепт для профилактики простудных заболеваний. Он называется «ЛУКОВЫЙ ЧАЙ». Для его приготовления необходимо очищенную и порезанную луковицу залить 200 мл кипятка, настоять 3 мин, потом процедить. Выпейте этот чай сразу. Для улучшения вкуса можно добавить немного меда. Этот рецепт подойдет и тем, кто болен бронхитом, так как лук смягчает кашель и способствует отхождению мокроты. Заваривать такой чай лучше вечером, так как лук хорошо успокаивает нервную систему и способствует хорошему сну.

Прекрасное средство при простудах и ангине — отвар из цветов черемухи и лука. 2 ст. л. измельченных цветков черемухи залить крутым кипятком (200 мл) и дать ей настояться в теплом месте; обязательно накрыть посуду крышкой. Через 20 мин добавить в отвар сок 1 луковицы. Этим раствором следует полоскать рот несколько раз в день.

#### ***Бронхит***

Очень часто простуда приводит к бронхиту, и лук — прекрасное средство как для профилактики этого заболевания, так и для борьбы с ним.

## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

При бронхите можете попробовать следующий способ: перетереть 1 луковицу с 1 ст. л. сахара и сварить. Принимать по 1 ст. л. в течение дня через каждые 2 ч. Курс лечения — 7 дней.

При бронхите очень полезен следующий отвар.

20 г плодов шиповника прокипятить в 200 мл кипятка в течение 10 мин, а потом, накрыв крышкой, настоять 24 ч. Затем процедить отвар и выжать ягоды. Луковицу перетереть и выжать, сок добавить в отвар. Потом добавить 1 ч. л. растопленного меда. Пить отвар следует в горячем виде по 100—200 мл 2 раза в день.

При частых хронических бронхитах можно принимать следующую смесь. По 1 ст. л. листьев и травы мать-и-мачехи, цветков ромашки, лука репчатого и меда,  $\frac{1}{2}$  ст. л. травы душицы и 300 мл кипятка. Травы смешать, мелко истолочь. Взять 2 ст. л. смеси, добавить в нее лук, порезанный кольцами, и залить кипятком. Посуду следует плотно закрыть, отвар должен постоять в теплом месте 30 мин. Потом отвар процедить и добавить мед. Пить по 150 мл в теплом виде. За сутки желательно выпить 5 порций.

По 1 ч. л. трав душицы, шалфея и тертого лука, 2 ч. л. цветков ромашки,  $\frac{1}{2}$  ч. л. листьев мальвы и 200 мл кипятка. Перемешать и измельчить травы, взять 1 ст. л. сухой травы и залить кипятком. Настоять 25 мин в теплом месте. Затем процедить и добавить сок из лука. Принимать по 2—3 ст. л. утром и вечером.

По 200 мл соков алоэ древовидного, лимона обыкновенного и свеклы посевной, клюквы, редьки посевной черной и репчатого лука, пчелиного меда, сахара и спирта. Предварительно выжатые соки смешать с остальными компонентами бальзама, поместить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике. Принимайте средство по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Перемешать перетертую на терке луковицу с медом (1 ст. л.). По 1 ст. л. в течение дня через каждые 3 ч. Этот рецепт хорош и при воспалении горла, ведь бронхит зачастую — следствие воспаления гортани, откуда инфекция попадает в бронхи. Если у вас заболело горло, то лучше не тяните с лечением, иначе вы рискуете оказаться в больнице с воспалением легких.

## ЛУК

Выжать сок из 1 редьки и 1 луковицы и добавить мед (1 ст. л.). Пить по 1—2 ст. л. 3 раза в день при бронхите.

Эффективен при бронхите такой отвар. Вскипятить воду (200 мл) и залить ею корень алтея (1 ст. л.). Дать отвару постоять 20 мин, а потом добавить в него перетертую луковицу. Через 20 мин процедить настой через марлю. Пить отвар по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

1 ст. л. листьев мать-и-мачехи залить кипятком (200 мл), луковицу перетереть на терке и добавить в уже остывший отвар. Потом процедить все через марлю. Пить отвар по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Разогреть на сковороде 1 ст. л. жира и поджарить на нем луковицу, порезанную кольцами. Лук будет считаться готовым, когда приобретет легкий золотистый оттенок и станет мягким. Съесть порцию лука за 1 раз. Такой лук лучше всего есть утром и вечером перед едой.

Таким же эффектом обладает лук, сваренный в молоке. Опустить очищенную луковицу в молоко (200 мл) и поставить кастрюлю на огонь. Варить, пока лук не станет сверху мягким, 3—4 мин. После этого лук немного остудить и нарезать. Съесть порцию лука за 1 раз.

1 луковица, 50 г курдючного сала, 200 мл воды. Нарезать лук и залить его водой, после этого поставить кастрюлю на огонь. Когда вода закипит, добавить туда сало. Варить до тех пор, пока лук не начнет развариваться. Кашицу слегка остудить. Съесть порцию лука за 1 раз.

Жареный или вареный лук лучше есть до еды, можно слегка присаливать, тогда лекарство станет салатом.

Эффективна при бронхите и луково-подорожниковая настойка. 2 ст. л. листьев подорожника залить кипятком (200 мл), настоять 30 мин, а потом добавить в него перетертую луковицу. Жидкость настоять еще 10 мин под крышкой, а потом процедить. Пить отвар по 1 ст. л. 2—3 раза в день.

## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

1 луковицу тонко нашинковать, добавить 1 ст. л. сахара. Дать массе постоять 1 ч. Сок, который образовался через час, принимать по 1 ст. л. 5—6 раз в день.

Предварительно заварить 1 ч. л. семян аниса кипятком (200 мл) и дать ему настояться 1 ч. Перетереть луковицу на терке и смешать с отваром, а потом все процедить. Пить отвар по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

2 луковицы мелко нарезать, добавить 50 г сахара, 600 мл воды и варить до густоты сиропа. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 ч. Можно использовать и при кашле.

2 луковицы мелко нарезать и отварить в 200 мл молока. Настоять в течение 4 ч, а потом процедить. Принимать отвар по 1 ст. л. через каждые 2—3 ч.

4 зубчика чеснока измельчить или отжать через чесночницу, залить 200 мл непастеризованного молока и хорошо прокипятить. Затем смешать с перетертой луковицей. Эту смесь принимать по 1 ст. л. после еды несколько раз в день.

Аналогичный эффект имеет смесь, приготовленная по такому рецепту.  $\frac{1}{2}$  кг лука, 50 г меда, 400 г сахара, 1 л воды. Лук мелко нарезать, смешать с медом и сахаром, залить водой и варить 3 ч. Принимать по 4—6 ст. л. в день.

По 200 г репчатого лука и сахара, 2 ст. л. меда,  $\frac{1}{2}$  л воды и 3 ст. л. оливкового масла. Лук мелко нарезать, засыпать сахаром, добавить мед. Смесь залить водой в эмалированной кастрюле, поставить на огонь и варить 3 ч, все время помешивая. Затем смесь остудить, процедить и добавить оливковое масло. По 1 ст. л. 4—5 раз в день независимо от приема пищи.

3 зубчика чеснока растереть со щепотью красного молотого перца и луковицей. Кашицу залить 100 г водки так, чтобы слой жидкости слегка закрывал слой твердой смеси. Затем все вместе подогреть на водяной бане. Распаренную кашицу прикладывать в виде пластырей, водкой из-под чеснока и лука протирать грудь.

## ЛУК

По 200 г меда и сливочного масла, по 2 ст. л. натертого хрена и измельченного чеснока. Мед смешать со сливочным маслом, добавить натертый хрен, столько же кашицы из чеснока. Все перемешать. Средство принимать по 1 ст. л. за 1 ч до еды.

Лимон натереть на терке, удалить косточки, добавить кашицу из 2 долек измельченного чеснока и луковицы. Все перемешать и залить 1 л воды. Добавить 1 ч. л. меда, снова перемешать и оставить на 3 суток в темном прохладном месте. Через 3 дня процедить. Приготовленную смесь принимать в осеннее и зимнее время ежедневно натощак по 1 ст. л., в период эпидемий — по 2 ст. л. Хранить в холодильнике.

100 г сливочного масла, 2 ст. л. измельченного корня хрена и 3 ст. л. измельченного чеснока, 3 луковицы и 500 г меда. Мед смешать с маслом, добавить хрен, лук и чеснок, перемешать. Принимать средство по 1 ст. л. Курс лечения — 1 месяц.

1 головка чеснока, 1 луковица, 100 мл лимонного сока, 8 капель спиртовой настойки женьшеня. Чеснок измельчить, добавить настойку женьшеня и лимонный сок. Смесь хорошо перемешать и хранить в холодном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

3—5 зубчиков чеснока и 3 луковицы натереть на терке, смешать приготовленную массу с 1 ст. л. меда. Принимать лекарственное средство перед сном, запивая теплой водой.

10 луковиц и 1 головку чеснока хорошо очистить, нарезать на мелкие кусочки, перемешать и варить в 1 л молока на медленном огне, постоянно помешивая. Когда лук и чеснок станут мягкими, не выключая огня, прибавить сок 1 лимона и 2 ст. л. меда. Образовавшуюся массу довести до кипения, остудить. Принимайте лечебное средство 5—6 раз в день по 1 ст. л.

1 некрупный лимон вместе с цедрой натереть на мелкой терке, отжать сок, смешать с 40 мл спиртовой настойки зверобоя. Добавить свежесжатый сок луковицы. Пить по  $\frac{1}{2}$  ч. л. 5—6 раз в день после еды. После этого следует воздержаться от еды и питья хотя бы 1 ч. Процедуру повторять в течение 4—5 дней, пока не станет легче.



## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

500 г репчатого лука измельчить в мясорубке, добавить воду (1 л), сахар (400 г) и кипятить на слабом огне 2 ч, затем добавить 2 ст. л. настойки мумие. Средство принимать по 2 ст. л. 3 раза в день вместе с едой или питьем. Хранить в плотно закрытой посуде не более трех суток.

40 головок лука-севка заварить 1 л кипятка и держать до тех пор, пока он не размякнет. Оливковое масло ( $\frac{1}{2}$  л) смешать с маслом мумие (4 ст. л.), добавить лук. Луковое пюре принимать по 1 ст. л. утром и вечером перед едой натошак.

### ***Трахеит, пневмония***

При таких воспалительных заболеваниях, как трахеит, пневмония, полезно делать ингаляцию с луком.

Сесть перед тарелкой с заранее натертым луком, накрыв голову полотенцем. Вдыхать пары этой кашицы в течение 10 мин, глаза при этом следует закрыть. Процедуру проводить каждый день в течение месяца.

Очень эффективно следующее средство.

10 луковиц и 1 головку чеснока нарезать на мелкие кусочки и кипятить в 1 л непастеризованного молока до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Добавить 1 ст. л. меда, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждый час в течение всего дня.

### ***Ангина***

При ангине на ночь можно сделать согревающий компресс.

Перетереть луковицу на терке, отжать из нее сок в отдельную посуду. Кашицу из лука нанести на кусок марли и обернуть ей шею. Держать компресс 1 ч. Сок принимать по 1 ст. л. утром и вечером или по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

В народной медицине широко использовалась при ангине смесь из свеклы и лука. Свеклу очистить от кожицы, натереть на мелкой терке и выжать сок. Луковицу измельчить и также от-

## ЛУК

жать сок. Смешать соки лука и свеклы, добавить уксус (1 ст. л.), настоять 10 мин. Полоскать этим раствором горло несколько раз в день.

Очень полезно при воспалениях горла полоскать рот раствором воды с луком и медом. Луковицу натереть на терке и выжать из нее сок. Потом размешать в стакане с водой 1 ч. л. меда и луковый сок. Получившимся раствором полоскать горло несколько раз в день.

2 луковицы, 5 крупных листьев капусты. Лук перетереть на терке. Затем на каждый капустный лист положить получившуюся из лука смесь. Приложить каждый лист к шее и обернуть ее шерстяным шарфом.

Особенно полезно при ангине полоскание полости рта и горла соком лука и лимона. Перетереть луковицу и выжать из нее сок. Смешать соки 1 лимона и лука. Можно добавить немного воды. Раствор употреблять внутрь и полоскать им рот. Процедуры следует проводить несколько раз в день.

Вскипятить 200 мл молока и добавить в него порезанную луковицу. Прокипятить его еще 3 мин и поставить остужаться. Молоко процедить. Выпить молоко в горячем виде, желательно на ночь.

При ангине может помочь вам и луково-малиновый отвар. Залить 100 г плодов малины 200 мл кипятка и поставить на огонь. Через 5 мин добавить в нее порезанную луковицу. Через несколько минут снять кастрюлю с огня. Отвар процедить и добавить 1 ч. л. растопленного меда. Отвар пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

По 1 свекле и луковице, 1 ст. л. столового уксуса. Свеклу натереть на терке, добавить уксус, измельченный и перетертый лук. Настоять смесь 30 мин, затем отжать сок. Соком полоскать горло, а также пить по 1 ст. л. утром и вечером.

При ангине, а также при воспалении слизистой оболочки рта можно приготовить настой из лука и шалфея. 1 ст. л. сухих листьев шалфея залить 200 мл крутого кипятка и настоять

## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

20 мин. Затем перетереть луковицу на терке и выжать из нее сок. После этого сок добавить в отвар. Раствором ополаскивать горло, а также принимать внутрь по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

При воспалении горла используйте следующий рецепт. 1 яблоко и 1 луковицу перетереть на терке. Добавить мед (2 ст. л.). Принимайте эту кашу 3 раза в день по  $1\frac{1}{2}$  ч. л.

1 луковицу перетереть и выжать сок. Получившийся сок немного подсолить. Добавить немного воды. Смесь полоскать горло несколько раз в день.

1 луковица, 1 ч. л. измельченных листьев подорожника, 200 мл кипятка. Подорожник залить кипятком, настоять 20 мин. Потом добавить в него перетертый на терке лук. Через 10 мин смесь процедить. Пить по 2—3 ст. л. 2 раза в день перед едой.

Смешать 200 г тертого хрена с луковицей, добавить воду (100 мл), настоять 1 ч, процедить. Раствором полоскать рот несколько раз в день. Можно употреблять внутрь как отхаркивающее средство.

Заварить 1 ст. л. цветков календулы крутым кипятком (200 мл), дать ей постоять, пока отвар остынет. Затем добавить туда перетертую луковицу, перемешать. Раствором полоскать рот несколько раз в день, можно употреблять его внутрь по 1—2 ст. л. несколько раз в день.

По 1 луковице, зубчику чеснока и листу алоэ. Натереть на терке, отжать сок. Сок разбавить водой и полоскать им горло несколько раз в день или принимать внутрь по 2 ч. л. утром и вечером. Оставшуюся от выжимания кашу можно использовать для приготовления компресса.

1 луковица, 1 ст. л. сока чеснока и 1 ч. л. меда. Лук мелко нарезать, отжать сок и смешать с медом и соком чеснока. Принимать полученную смесь по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

Натереть на мелкой терке среднюю луковицу, залить кипящим молоком (400 мл), настоять 10 мин, добавить 1 ч. л. меда, процедить. Полученную жидкость выпить горячей, лучше приготовить лекарство перед сном.

## ЛУК

Луковицу измельчить, натереть на терке, смешать с мелко нарезанным чесноком (2 зубчика), добавить 1 ст. л. меда и переложить смесь в стакан. Использовать приготовленную смесь для ингаляций — вдыхать ее в течение нескольких минут. Проводить процедуры 2—3 раза в день, готовя каждый раз новую смесь.

### *Насморк*

Если вы уже простыли и у вас насморк, то последуйте таким советам.

Возьмите луковицу, разрежьте ее пополам и вдыхайте ее испарения. Буквально через 1 мин вы почувствуете, что дышать стало гораздо легче. Эту процедуру можно проводить много раз, но необходимо помнить, что каждый раз следует брать свежий овощ, так как лечебные свойства этого растения быстро пропадают.

Можно просто выдавить из лука сок и закапать его в нос. Но тогда главное не переборщить, так как можно обжечь слизистую носа.

Можно сделать ватные тампоны, пропитать их луковым соком и осторожно вводить в ноздри на несколько минут, а затем удалять.

Эти методы хороши тем, что они не только облегчают дыхание, но и убивают вирусы. При простуде воспользуйтесь также следующими рецептами.

Измельчить сырой лук, завернуть его в марлю. Прикладывать марлю к груди и ступням на 15 мин. Процедуру проводить вечером перед сном.

1 луковицу репчатого лука очистить, мелко нарезать, засыпать сахаром (2 ст. л.) в стеклянной банке, настоять 2 ч под крышкой. Принимать луковый сок по 1 ст. л. после завтрака и вечером — перед сном.

## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

10 г листьев эвкалипта, 15 капель ментолового спирта, 1 ч. л. ментолового масла, 1 луковица, 1 л воды. Лук измельчить, смешать с измельченными листьями эвкалипта, спиртом и маслом в эмалированной кастрюле, залить смесь кипящей водой. Дышать над кастрюлей, накрывшись полотенцем, до тех пор, пока вода не остынет. Ингаляцию проводить ежедневно.

По 1 ст. л. меда и чайного уксуса, сок половины луковицы смешайте. Намотать на спичку вату, как следует пропитать ее получившимся составом и аккуратно вложить в нос с той стороны, где воспалилась гайморова пазуха. Затем нужно лечь: если гайморит с правой стороны — на правый бок, если с левой — на левый. При этом желательно прогреть больное место лампой, специальным устройством для медицинского прогревания, грелкой или сваренным вкрутую горячим яйцом. Вся процедура должна длиться 20 мин, с небольшими интервалами ее следует повторить несколько раз. Улучшение, а за ним и выздоровление наступают очень быстро. Спадает опухоль, и практически сразу утихает боль.

При хронических насморках или хронических гайморитах следует проводить данную процедуру регулярно. Мед станет действовать еще и как хорошее тонизирующее и общеукрепляющее средство.

### *Грипп*

Сырой лук имеет и обезболивающий эффект, поэтому вы можете прикладывать его к больным суставам, а также к ноющим при гриппе мышцам.

Перетереть 1 редьку и 1 луковицу на терке. Прикладывать получившуюся смесь на грудь и к ноющим мышцам.

Натереть на терке сырую луковицу и залить кипяченым молоком ( $\frac{1}{2}$  л). Настоять 2 ч. Настой пить по 1 стакану в теплом виде 2 раза в день.

5 головок репчатого лука,  $\frac{1}{2}$  головки чеснока и 1 л молока, 1 ст. л. сока будры и 1 ч. л. меда. Лук и чеснок порезать, варить в молоке, пока не разварятся. Прибавить сок будры и мед. Принимайте по 1 ст. л. через каждый час.

## ЛУК

Измельчить 2 зубчика чеснока, залить теплой кипяченой водой (400 мл), через 2 ч процедить. Добавить по 1 ч. л. меда и сока лимона. Полоскать горло несколько раз в день вплоть до выздоровления.

### *Отит*

Перетереть луковицу и выжать из нее сок. Сделать ватные тампоны, пропитать их луковым соком и ввести в уши.

Нарывы в ухе можно излечить, если использовать такой рецепт. В сырой луковице вырезать небольшое отверстие и влить в него льняное масло (20 г), после чего луковицу запечь в духовке. Готовую луковицу выжать в ухо.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЖИ

### *Растяжения*

При растяжениях популярны следующие народные средства.

1 луковица и 1 ст. л. сахара. Мелко нарезанный лук смешать с сахаром. Выложить кашицу на марлю и приложить к больному месту.

Перетереть 1 луковицу и 2 зубчика чеснока на терке. Получившейся кашицей обмазать место растяжения или нанести ее на небольшой кусок марли и обернуть больное место.

### *Переломы и травмы*

При переломах воспользуйтесь следующим рецептом.

1 луковицу нарезать и залить водой (200 мл). Потом поставить кастрюлю на огонь, варить 15 мин. Затем воду слить, а лук откинуть на дуршлаг. Съесть эту норму за 1 раз. Курс лечения — 2 недели.

### *Раны*

Кашица из перетертой луковицы вытягивает гной и способствует быстрому заживлению ран.

## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Заварить 1 ч. л. цветков календулы крутым кипятком (200 мл) и дать ей постоять 20 мин в теплом месте. Луковицу перетереть на терке. Отваром промывать рану. Лук нанести на небольшой кусок ткани и обернуть больное место. Такую перевязку следует делать 2 раза в день.

Перетереть на терке 1 головку чеснока и 1 среднюю луковицу. Нанести получившуюся смесь на бинт и сделать перевязку. Менять повязку следует через 3 ч. Применять при лечении гнойных ран.

Заварить 1 ст. л. цветков ромашки крутым кипятком (200 мл) и дать ей настояться 20 мин. В это время перетереть луковицу на терке. Промыть рану отваром ромашки и нанести на нее кашицу из лука. Рану, покрытую луком, можно обернуть бинтом или тканью. Такие перевязки можно делать 2 раза в день.

1 луковица, 100 г березовых почек, 500 мл спирта. Нарезать лук кольцами, положить его на дно банки, потом засыпать березовые почки и залить спиртом. Настой будет готов через 10 дней. Настоем обрабатывать рану несколько раз в день.

Залить 2 ст. л. измельченной луковой шелухи крутым кипятком (200 мл) и дать отвару настояться. Раствором промывать рану. Данная процедура способствует быстрому заживлению ран и язв.

Перетереть 1 луковицу и 1 картофелину на терке. Нанести получившуюся кашицу на небольшой кусок марли и приложить ее к больному месту, зафиксировав повязкой. Марлю с тертыми овощами надо менять 2 раза в день.

Если у вас нарываает палец, следует вскипятить воду (200 мл), добавить в нее несколько кристалликов марганцовки. Луковицу измельчить. В воду окунуть больной палец, подержать 10 мин. На бинт нанести лук и завязать им палец. Эту процедуру надо делать вечером, а утром поменять повязку.

Очень эффективен при нагноениях, порезах, укусах спиртовой экстракт коры или почек тополя с луком. 25 г измельченной коры или почек тополя, 1 луковица, 100 мл спирта. Залить

## ЛУК

порезанный лук и почки тополя спиртом. Настоять 7 дней. Пить по 20 капель 3 раза в день до еды. Настойкой можно пользоваться так же, как раствором йода.

Луковицу запечь в духовке, размять, добавить муку и мед (по 1 ст. л.), тщательно перемешать. Мазь накладывать на нарыв и фиксировать повязкой.

### **Фурункулы**

Испечь луковицу, потом ее разрезать. Одну половинку луковицы положить на чирей. Больное место перевязать и держать в тепле. Луковицу следует менять через несколько часов.

Фурункулы можно лечить и следующим способом. Луковицу перетереть на терке и смешать с  $1/2$  ч. л. травы чистотела. Кашицу прикладывать к фурункулу.

Для более быстрого созревания фурункулов. 20 г свежих листьев щавеля конского и 1 луковица. Перетереть лук на терке, а щавель очень мелко нарезать, компоненты перемешать. Кашицу прикладывать к фурункулам.

Перетереть по 1 луковице и картофелине, 2 зубчика чеснока на терке. Кашицу нанести на больное место и зафиксировать повязкой. Повязку менять 2 раза в день.

И еще одно народное средство от фурункулов. Залить 20 г листьев шалфея кипятком (200 мл) и поставить кастрюлю на огонь. Луковицу нарезать кольцами и опустить в кипяток. Кипятить смесь 5 мин, затем процедить, воду слить. Лук и листья перемешать и еще горячими положить на фурункул. Эту процедуру следует проводить несколько раз в день.

### **Бородавки**

С помощью лука можно избавиться и от бородавок.

Отрезать часть луковицы и привязать ее на ночь к месту, где находится бородавка. На следующий вечер смешать сок лука и чистотела, а затем капнуть им на бородавку. Так следует продолжать до тех пор, пока не исчезнут наросты.



Подобного результата можно добиться, если воспользоваться таким рецептом. Мелко нарезать 1 зубчик чеснока и  $\frac{1}{2}$  луковицы и отжать сок. Капнуть соком на бородавку. Эту процедуру проводить каждый вечер до полного исчезновения наростов.

1 луковица, по 1 ч. л. 70%-ной уксусной эссенции и воды. Лук нарезать, залить водой и уксусной эссенцией. Настоять 2 ч. Смесь привязать к бородавке на ночь. Так делать несколько раз, пока бородавка не выйдет с корнем.

### ***Мозоли***

Много неприятностей всем доставляют мозоли. Я предлагаю вам рецепты, при помощи которых вы можете излечиться от этой напасти в течение недели.

Измельчить до пастообразного состояния по  $\frac{1}{2}$  луковицы и головки чеснока. Промыть место вокруг мозоли и протереть его спиртом. Срезать мозоль и попарить ногу в соленой воде. Через 20 мин мозоль станет мягкой. Наложить луково-чесночную смесь на пораженное место, сверху сделать повязку. Эту процедуру следует проделывать через день.

Заварить 1 ч. л. сухих цветков календулы крутым кипятком (200 мл) и накрыть банку с отваром крышкой, чтобы он лучше напарился. Через 10 мин перелить получившийся раствор в тазик. Луковицу натереть на терке. Опустить ногу в тазик с отваром. Отмачивать мозоль 7—10 мин. Потом ногу вытереть и осторожно удалить верхушку волдыря. Затем наложить бинт с кашицей из лука.

### ***Обморожения и ожоги***

В народе лук использовали при обморожениях и ожогах, так как он способствовал прекращению воспаления, предупреждал появление волдырей, а также снимал боль в пораженных местах.

## ЛУК

1 луковицу и 50 г капусты мелко нарезать. Наложить кашицу на пораженное место.

При солнечных ожогах можно сделать холодный компресс. Перетереть луковицу и залить ее водой (200 мл), процедить. В получившемся растворе намочить ткань и положить ее на обожженное место. Через 10 мин ткань снова смочить.

6 головок репчатого лука, 250 мл растительного масла, 25 г любого смягчающего крема. Лук прокрутить через мясорубку и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Когда масса остынет, отжать из нее излишки масла и добавить приготовленный крем. Все хорошо перемешать до образования однородной смеси. Смазывать тонким слоем место ожога до полного выздоровления.

Отжать из 10 яблок сок. 3 головки репчатого лука очистить, пропустить через мясорубку. Все компоненты смешать, добавить 500 г меда и сложить в банку. Закрыть ее плотной крышкой и поставить настояться в темное, прохладное место. Через неделю смесь готова. Смазывать мазью пострадавшие места несколько раз в день.

4 крупных головки репчатого лука очистить, мелко нарезать. После этого растереть его с сахарным песком (100 г) так, чтобы получилась однородная кашица. Массу переложить в банку с плотной крышкой и поставить в прохладное место. Небольшую часть полученной массы завернуть в марлю и приложить к больному месту на 30—35 мин.

10 г травы шалфея, 100 мл воды, 3 головки репчатого лука, 4 ст. л. подсолнечного масла, 1 яйцо. Траву шалфея измельчить, залить кипятком и настоять под крышкой 30 мин. Затем процедить. Лук очистить, измельчить ножом или пропустить через мясорубку. Луковую кашицу поджарить на масле до золотистого цвета. Добавить сырое яйцо и 1 ст. л. настоя шалфея. Все хорошо перемешать. В приготовленном составе обильно смочить ватный тампон или кусок марли, приложить к обмороженному участку кожи, зафиксировать

## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

нетугой повязкой. Держать компресс 2—3 ч. Процедуру выполнять 2 раза в день.

1 головку репчатого лука очистить, натереть на мелкой терке, добавить 1 ст. л. измельченной травы чистотела. Перемешать до образования однородной массы. Нанести на больное место небольшое количество приготовленной смеси и держать ее 15 мин. Затем промыть рану теплой водой и наложить стерильную повязку.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

#### *Геморрой*

Следующие рецепты — верный способ лечения геморроя без операции.

В глиняный горшок вылить 2 л молока и опустить 4 большие луковицы. Горшок плотно закрыть и поставить в духовку. Смесь парить на медленном огне, а потом закрыть крышкой, в которой есть отверстие, снять с огня. Прогреть задний проход над паром. После сеанса смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и принять слабительное. Прогревание делать не чаще, чем 1 раз в неделю. Двух или трех — вполне достаточно.

Перетереть луковицу и выжать из нее сок. Свежий сок принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

Печеный лук, приложенный к геморроидальным шишкам, может снимать боль. Луковицу в течение 30 мин запекать в духовке, пока она не станет мягкой. Затем луковицу разрезать на 2 части. Прикладывать теплую луковицу к геморроидальным шишкам.

Аналогичным эффектом обладает лук, сваренный в молоке.

Нарезать 2 луковицы полукольцами и залить кипящим молоком (200 мл). Варить до тех пор, пока лук не станет мягким.

## ЛУК

Потом молоко слить. Кашицу из вареного лука прикладывать к геморроидальным шишкам.

### *Запоры*

Некоторые врачи рекомендуют при запорах, связанных с атонией кишечника, и гастроэнтеритах, сопровождающихся поносами, употреблять внутрь спиртовую настойку лука. Но следует учесть, что она противопоказана при сердечно-сосудистых заболеваниях и больной печени.

Свежий лук можно употреблять для повышения аппетита, а также как легкое слабительное средство, предупреждающее запор.

Причиной хронических запоров часто бывают слабое пищеварение и нарушение баланса желудочно-кишечной микрофлоры, в данном случае лук может оказать эффективную помощь.

Он усиливает перистальтику кишечника, оказывает выраженное антимикробное действие. На Кавказе его применяют при различных кишечных инфекционных заболеваниях.

Перетереть луковицу на терке. Съедать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

3 луковицы, 200 г водки. Нарезать лук и сложить его в банку, залить водкой. Затем поставить банку в теплое место на 10 дней. Принимайте настойку по 10 капель 2—3 раза в день.

Из спиртовой вытяжки репчатого лука получают лечебный препарат «Аллилчеп». Его принимают при вздутии кишечника, вялых запорах (колитах) по 15—20 капель 2—3 раза в день.

### *Изжога*

При сильной кислой отрыжке я советую вам воспользоваться таким народным рецептом.

2—3 луковицы измельчить и варить в  $\frac{1}{2}$  л воды в течение 30 мин. Отвар процедить. Пить по 1 стакану теплого отвара 2 раза в день.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ**

### ***Заболевания почек и мочевыводящих путей***

Еще Гиппократ советовал употреблять свежий лук как мочегонное средство. Если у вас заболевание мочеполовой системы, воспользуйтесь следующими рецептами.

Смешать перетертую луковицу с медом (1 ст. л.). Съедать 2—3 ч. л. 2 раза в день.

1 луковица, 1 ч. л. березовых почек, 100 мл воды. Луковицу натереть на терке, березовые почки залить кипятком и поставить на 25 мин настояться. Выжать сок из лука и смешать его с отваром из почек. Принимать смесь по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день.

2 средние луковицы нарезать мелкими кольцами, засыпать сахаром (1 ч. л.) и поставить на ночь давать сок. Утром отжать сок, процедить его. Выпить смесь за 1 раз.

Аналогичное действие оказывает такое средство. Заварить 1 ст. л. измельченных корней одуванчика крутым кипятком (200 мл). Луковицу натереть и выжать сок. После того как отвар остынет, добавить в него сок лука, тщательно перемешать. Принимать настой в холодном виде по 50 г 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

### ***Выведение камней из почек и мочевого пузыря***

Лук благотворно влияет и на работу почек, так как может растворять песок и мелкие камни.

По 20 г лука и чеснока, 100 мл водки. Перетереть лук и чеснок, залить эту кашицу водкой. Настоять 7 дней, процедить. Принимать настойку по 10 капель 2—3 раза в день за 20—30 мин до еды.

В народной медицине для лечения заболеваний почек использовали настой из лука и сирени.

1—2 луковицы нарезать и смешать с 50 г цветков сирени. Залить смесь 400 мл водки. Потом поставить банку в теп-

## ЛУК

лое место. Через 10 дней настойка будет готова. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Наполнить половину бутылки порезанным луком, затем залить ее доверху спиртом или водкой. Бутылку необходимо поставить на 10 дней в теплое место. Затем процедить содержимое бутылки. Пить настойку перед едой 2 раза в день по 1—2 ст. л.

При камнях в почечных лоханках и мочевом пузыре нужно пить луковый сок. Выжать с помощью соковыжималки сок из лука и пить его 3 раза в день перед едой.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Люди давно заметили, что лук очень полезен для сердца. Большинство болезней сердечно-сосудистой системы вызываются комбинацией атеросклероза, при котором кровеносные сосуды засоряются отложениями холестерина. Подобное состояние приводит к образованию тромбов в кровеносных сосудах.

При инфаркте такой тромб перекрывает одну из артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу, и происходит разрушение части тканей сердца.

При инсульте такой тромб перекрывает артерию, снабжающую мозг, и мозговые ткани из-за недостатка кислорода повреждаются.

#### ***Атеросклероз***

Для лечения склеротической формы гипертонической болезни и атеросклероза используйте смесь свежего лука с медом.

200 мл лукового сока смешать с медом (200 г). Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за час до еды или через 2—3 ч после принятия пищи. Курс лечения — 3 месяца. После двухнедельного перерыва его можно продлить еще на 2 месяца.

## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Жидкий экстракт боярышника с луком предотвращает развитие атеросклероза. 20 г сухих или свежих плодов боярышника залить кипятком (200 мл), настоять 30 мин, процедить. Перетереть луковицу на терке и выжать из нее сок, добавить его в отвар. Пить отвар по 200 мл 1 раз в день до еды.

200 г ягод боярышника, 1 небольшая луковица, 2 ст. л. сахара,  $\frac{1}{2}$  л кипятка. В кипящую воду засыпать ягоды, добавить в нее сахар и варить на очень слабом огне 40 мин; отвар должен увариться вполовину. Теперь перетереть лук на терке и выжать из него сок. Добавить луковый сок в отвар. Хранить его с ягодами, не процеживая, в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. до еды и 2 ст. л. на ночь.

Эффективно при атеросклерозе применение отвара чабреца и лука. 10 г травы чабреца залить кипятком (200 мл) и настоять 40 мин в плотно закрытой посуде. Потом добавить в отвар сок  $\frac{1}{2}$  луковицы. Средство очень сильное, его можно употреблять не более 2—3 раз в неделю по 1 ст. л. 2 раза в день после еды.

При старческом склерозе принимают густой отвар из коры рябины и лука. 200 г измельченной коры рябины залить крутым кипятком (500 мл) и варить на медленном огне 2 ч. За 5 мин до конца варки добавить в отвар порезанную луковицу. Принимать отвар по 20—30 мл 3 раза в день до еды.

200 г свежего зеленого лука и 200 г меда. Смешать, принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

Смешать по 100 г свежего лука и меда. Принимать по 3 ч. л. 4 раза в день.

Неожиданностью явилось открытие в экстрактах лука простагландина А, способствующего понижению артериального давления в крови. До этого простагландины находили только в животных организмах.

Атеросклероз часто сопровождается повышением кровяного давления, возможно, потому, что этот процесс делает артерии менее эластичными и давление внутри их нарастает.

## ЛУК

Поэтому лук очень полезен тем, кто страдает атеросклерозом. Он способствует снижению артериального давления.

В народе верили в то, что лук имеет и «кровоочищающее» свойство. Теперь уже научно доказано, что лук снижает содержание холестерина.

Холестерин — природное вещество в нашем теле, и он необходим для нормальной жизнедеятельности. Риск для здоровья наступает лишь тогда, когда его содержание в крови превышает нормальную дозу. Обычно холестерин образуется в почках, а такие продукты, как лук и чеснок, понижают его выработку и общее содержание в крови.

### *Малокровие*

400 г вареного мясного филе прокрутить через мясорубку вместе с  $\frac{1}{2}$  луковицы 2—3 раза. Поперчить и посолить. Получившуюся массу намазывать на хлеб и есть каждый день.

### *Гемофилия*

Гемофилией называется болезнь, при которой проявляется склонность к кровотечениям после самых незначительных повреждений. Кровь из ранки бежит неудержимо, вследствие неспособности ее к свертыванию.

Таким больным рекомендуют есть зеленый молодой лук, в нем есть витамин К, способствующий свертыванию крови.

## ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### *Мастит*

Мастит появляется от запущенных трещин на груди во время кормления: трещины воспаляются, грудь твердеет, краснеет, болит. У больной повышается температура. Если не принять срочных мер, то может образоваться нарыв.

При нарыве на грудь накладывают такую мазь. Луковицу запечь с 20 г льняного масла в духовке следующим образом: вырезать в луковице небольшое отверстие и влить в него



## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

масло. Запеченную луковичу размять. Кашицу приложить к груди. Если у вас нет льняного масла, его можно заменить медом.

Мастит можно лечить и следующим способом. Луковицу запечь в духовке. 20 г свежих листьев мать-и-мачехи мелко нарезать и смешать с порезанной печеной луковицей. Смесь прикладывать к больной груди.

**Внимание!** При таком воспалении необходимо посещать врача!

### *Аллергия*

Людам, страдающим аллергией, нужно есть как можно больше свежего лука, так как содержащиеся в нем вещества блокируют гисталиен — гормон, вызывающий эти кожные реакции.

### *Глазные заболевания*

При глазных заболеваниях делайте припарки из лука по следующему рецепту.

1 луковицу нарезать и отварить в 100 мл воды. Воду слить, лук размять. Прикладывать кашицу к векам на 10 мин.

При воспалениях глаз 1 ч. л. цветков ромашки заварить крутым кипятком (200 мл) и настоять в течение 10 мин.  $\frac{1}{2}$  луковицы отварить 10 мин в кипящей воде, воду слить и добавить в настой ромашки, процедить. Отваром промывать глаза. Данную процедуру следует проводить 2—3 раза в день.

Если у вас плохое зрение, нужно перетереть на терке  $\frac{1}{2}$  луковицы и смешать с медом. Кашицей смазывать веки глаз.

1 луковица, 200 мл воды, 1 ч. л. меда. Лук нарезать и залить водой. Поставить кастрюлю на огонь. Кипятить смесь 10 мин, потом процедить и добавить мед, остудить. Отваром промывать глаза несколько раз в день.

## ЛУК

1 луковица, 200 мл воды,  $\frac{1}{2}$  г борной кислоты. Лук нарезать и залить горячей водой, поставить на огонь. Варить 10 мин. Потом смесь процедить, добавить борную кислоту, остудить. Промывать раствором глаза 4—5 раз в день.

### *Носовое кровотечение*

При носовом кровотечении воспользуйтесь таким народным рецептом. Разрезать луковицу пополам. Разрезанной стороной крепко приложить луковицу к задней стороне шеи. Кровотечение должно скоро прекратиться.

### *Бессонница*

Всем известно, что лук имеет способность успокаивать нервную систему человека, снимать стресс и усталость, укреплять защитные силы организма.

Если вы страдаете бессонницей, я предлагаю вам такой рецепт. 2 ст. л. измельченного корня валерианы залить кипятком (200 мл), настоять 2 ч, процедить, добавить 1 ст. л. луковой кашицы. Пить смесь по 2 ст. л. за 2 ч до сна. Употреблять этот раствор в течение 2 недель.

1 ст. л. плодов укропа заварить крутым кипятком (200 мл) и отвар настоять 15 мин, а потом процедить его через марлю. Перетереть  $\frac{1}{2}$  луковицы на терке и выжать из нее сок, затем добавить его в отвар укропа. Раствор пить за 20—30 мин до сна.

Аналогичный эффект имеет и один лук, без каких-либо добавок. Нарезать и съесть порцию за 1 раз, можно с хлебом.

### *Эпилепсия*

Лук используют при эпилепсии. Замечено, что при частом его употреблении припадки становятся реже и протекают мягче.

2 луковицы натереть на терке и выжать из них сок. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

## Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

### **Болезни зубов**

Не следует забывать о том, какое хорошее влияние оказывает лук на зубы и десны. Издавна народ использовал его как эффективное средство от цинги.

Чтобы у вас были крепкие и хорошие зубы, рекомендовано есть больше сырого лука и чеснока. Особенно полезно есть зеленые перья лука.

Если вы страдаете пародонтозом, воспользуйтесь таким рецептом. 1 лист алоэ очистить от кожицы, нарезать  $\frac{1}{2}$  луковичцы. Жевать эти растения в течение нескольких минут. Эффект ошеломляющий: вы забудете, что такое кровоточащие десны, после нескольких процедур.

Если у вас болит зуб, нужно мелко крошить кусочек луковичцы. Завернуть лук в тонкую кисейную ткань и положить в ухо на стороне, противоположной той, где находится больной зуб.

### **Лечение остриц**

Эти рецепты вы можете использовать как глистогонное и мочегонное средство.

Луковичку мелко нарезать, настоять 12 ч в кипяченой воде (250 мл), потом процедить. Принимать по 100 мл настоя 2 раза в день в течение 3—4 дней.

200 г очищенной тыквы залить водой ( $\frac{1}{2}$  л) и тушить до тех пор, пока она не станет мягкой. Луковичку натереть на мелкой терке и смешать с тыквой. Есть по 2 ст. л. смеси 5 раз в день.

Измельченную луковичку залить водой (200 мл) и настоять 8—12 ч. Выпейте настой в течение 3—4 дней.

В народе для избавления от остриц пользовались и луково-чесночной клизмой. Рецепт для приготовления раствора. 1 луковичка, 2 зубчика чеснока, 200 мл воды. Мелко нарезать лук и чеснок. Затем залить получившуюся кашницу охлажденной ки-

## ЛУК

пяченой водой. Дать раствору постоять 10 мин, после процедить все через марлю. Налить раствор в клизму.

Избавиться от остриц поможет луковая настойка. 2—3 луковицы нарезать, сложить в банку и залить спиртом или водкой (250 мл). Банку поставить в теплое место на 10 дней. Потом настойку процедить. Пить по 1—2 ст. л. перед едой 2 раза в день.

## Раздел IV

### ЧЕСНОК

#### Глава 1

#### В ГЛУБЬ ВЕКОВ

Чеснок упоминается в медицинских трудах всех известных цивилизаций. Существует множество легенд и преданий, свидетельствующих о том, что это настоящее сокровище человечества.

Так, например, в некоторых папирусных рукописях сообщается о том, что среди рабочих, строивших пирамиды, однажды вспыхнула эпидемия. Даже в те далекие времена люди, сведущие в медицине, пытались искать причины их возникновения. Тогда пришли к выводу: в рационе рабочих не хватало чеснока и лука.

Интересно, что традиционная медицина с недоверием относилась к применению чудесного растения во все времена. И хотя провести четкую границу между традиционной и нетрадиционной медициной древности невозможно, доподлинно известно, что целебные свойства чеснока в народе стали использоваться гораздо раньше, чем в медицине официальной.

Однако как только был установлен факт исцеления чесноком, люди уже больше не переставали использовать его в лечебных целях. Существует легенда, которая гласит: в Древнем Китае лекарственным препаратом на основе чеснока были излечены от тяжелейшего пищевого отравления император и его свита. В роли лекарей тогда выступили крестьяне. После этого случая чеснок в своей практике стали использовать признанные лекари и целители.

Где же впервые был обнаружен чеснок? Его родина — Джунгария — равнина между горами Алтая и Восточного Тянь-Шаня.

В отличие от нас с вами древние не боялись специфического запаха чеснока. Они настолько были потрясены, узнав о его целительных свойствах, что пытались излечиться с его помощью от всех недугов сразу. Они употребляли чеснок в пищу, заваривали как чай, делали из него настойки, смешивали свином,

## ЧЕСНОК

для того чтобы потом применять его для различных лечебных нужд. Не забыли древние и о том, что лекарственные препараты могут употребляться и наружно.

В Древней Индии были созданы документы, в которых говорится о способах применения чеснока в лечебных целях. Документ, датированный 350 г. н. э., который, в свою очередь, был переписан с более древнего источника, содержит список тех болезней, которые древние пытались лечить при помощи чеснока. Поверьте, что список достаточно велик. В нем упоминаются ревматизм, геморрой, брюшные опухоли, увеличение селезенки, туберкулез, проказа, эпилепсия.

Историками было обнаружено множество документов, записанных на папирусе. В известном во всем мире «Папирусе Эберса» содержится 22 рецепта применения чеснока в лечебных целях.

Некоторые древнеегипетские документы свидетельствуют о том, что чеснок с успехом применялся при лечении зубных болей, в борьбе с инфекциями и абсцессом. Сырой чеснок лечил астму, чеснок в вине считался средством, возбуждающим половое влечение. Древнеегипетские медики научились изготавливать чесночное масло, которое, после того как оно смешивалось с гусиным жиром, использовали для закапывания при ушных болях.

Как и во многих странах, в Египте чеснок использовали для лекарственных препаратов наружного применения при лечении укусов собак и змей, в сочетании с уксусом — при синяках и ушибах.

Древняя Греция, известная своими достижениями, также внесла свою лепту в исследования полезных свойств чеснока. Упоминания о его применении в качестве профилактического или лекарственного средства встречаются не только в медицинских документах, но и в мифах и поэме Гомера «Одиссея». Автор поэмы писал, что Нестор угощал своего гостя Махаона блюдом с чесноком, и утверждал, что именно при помощи этого растения Одиссей бежал от Цирцеи.

Известные всему современному миру олимпийские атлеты древности ели чеснок для укрепления организма. Если бы тогда люди имели хоть какое-нибудь представление о допинге, то, вероятнее всего, атлетам бы запретили употреблять чеснок перед играми, поскольку всегда использовали его как средство,

## Глава 1. В ГЛУБЬ ВЕКОВ

укрепляющее силы и тонизирующее. При этом чеснок нередко называли «вонючей розой».

Греческие солдаты ели чеснок непосредственно перед сражением. А медики того времени применяли его для изготовления препаратов, дезинфицирующих раны. Европейские медики времен Первой мировой войны с успехом применяли чеснок в тех же целях, что и медики Древней Греции.

Немало полезной информации можно найти в трудах древнегреческих деятелей. Так, «отец медицины» Гиппократ, которому все медики по сию пору приносят клятву, в своих трудах не только привел список болезней, излечимых при помощи чеснока, но и дал первые предупреждения его побочных действий.

Гиппократ советовал применять чеснок в борьбе с инфекциями, при ранах, для лечения рака и желудочных расстройств. Среди побочных действий им упоминаются: тяжесть в голове, газоотделение, жжение в груди, в некоторых случаях усиление боли.

В пищу употребляли целебное растение воины римских легионов и гладиаторы. Это носило практический смысл, ведь и легионеры, и гладиаторы справлялись с эпидемическими заболеваниями с помощью антибиотических и иммуностимулирующих свойств чеснока.

Плиний Старший был первым римским натуралистом, которому удалось систематизировать применение чеснока в лечебных целях. В своем труде он описал более шестидесяти случаев его применения в медицинской практике.

Величайший врач в истории Древнего Рима Гален вообще-то своей карьерой обязан чесноку. Будучи никому не известным врачом в школе гладиаторов, он сумел при помощи своего оригинального рецепта примочек спасти не одну жизнь.

Просматривая старинные лечебники, частенько можно встретить заявления о том, что одно растение может служить панацеей от всех болезней. Большинство из таких заявлений беспочвенно. Однако чеснок все-таки составляет исключение. Современная наука подтверждает, что чеснок обладает антивирусными и антиатеросклерозными свойствами. Этот потенциальный антибиотик, разжижающий кровь, может бороться с онкологическими заболеваниями. Можно ут-

## ЧЕСНОК

верждать, что чеснок действительно способствует излечению многих болезней.

Еще в древности считалось, что чеснок или препарат, изготовленный на его основе, для некоторых людей может оказаться слишком сильным средством, вызывающим массу побочных действий. Так относился к сырому чесноку Авиценна. Вместе с тем он высоко ценил его целебные свойства. В системе, которую он разработал, чеснок в основном употреблялся с пищей, в некоторых случаях был рекомендован для заварки с молоком.

Все новые и новые исследования уже в наше время подтверждают целебную силу растения. Медики всего мира соглашались с тем, что чеснок — многостороннее сильнодействующее и эффективное средство в борьбе с огромным количеством болезней.

## Глава 2

### УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Еще Авиценна дал чесноку определение: «От всех заболеваний». Как же применяют чеснок для лечения различных заболеваний? В каком виде и пропорциях его нужно употреблять? Помните, что чеснок не может, подобно доброму волшебнику, в одно мгновение вылечить ваш недуг. Однако он прекрасно справится с надвигающимися болезнями и поможет предотвратить их развитие.

Чеснок широко известен как прекрасный антибиотик. Его применяют внутрь для лечения и профилактики различных заболеваний. Но, помимо употребления чеснока в пищу, его можно также применять и как дезинфицирующее средство для помещений. Для примера можно привести следующий рецепт.

Натрите на крупной терке несколько зубчиков чеснока. Поместите в небольшой сосуд (банку, чашку, пиалу). Выставленный на кухне на окне, такой дезинфектор убьет микробную среду в помещении и поможет произвести профилактику инфекционных заболеваний простудного характера.

Даже в высушенном состоянии чеснок не утрачивает своих великолепных свойств, поэтому сухая чесночная стружка в те-



## Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

чение довольно длительного времени будет оберегать ваш дом от возбудителей гриппа, ангины и пр.

Рецепты, приведенные в этой книге, проверены веками. По ним вы без труда сможете самостоятельно в домашних условиях приготовить лекарство от той или иной болезни. Чеснок не нуждается в сложной обработке, так как именно в свежем виде — прекрасное лекарственное сырье.

Издавна считается, что у человека, регулярно употребляющего в пищу 2—3 зубчика чеснока в день, существенно снижается риск заболеть атеросклерозом, а следовательно, инфарктом, инсультом, склерозом, гипертонией и некоторыми другими болезнями. Кроме того, употребляя чеснок в пищу ежедневно, вы предотвратите инфекционные заболевания кишечника (сильнейшие противомикробные и противогрибковые свойства). А если проглотить, не разжевывая, дольку чеснока, как таблетку, можно вылечить геморрой в начальной стадии и трещины прямой кишки.

Но каждое лекарство хорошо в меру. Так, например, как и у других лекарств, у чеснока имеются противопоказания. Его нельзя принимать при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастрите и его обострении, воспалительных заболеваниях почек. В отличие от чеснока как пищевого продукта, его концентрированные препараты намного эффективнее и при неконтролируемом применении могут чрезмерно разжижать кровь и приводить к кровотечениям. Та же опасность грозит людям, которые долгое время употребляют чеснок одновременно с приемом аспирина или каких-либо иных антикоагулянтов, то есть лекарств, препятствующих свертываемости крови. Поэтому, прежде чем лечиться чесноком, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Для начала приведу классический рецепт чесночной настойки. Она универсальна, ее можно применять и от различных болезней, и в качестве укрепляющего и профилактического средства.

### **КЛАССИЧЕСКАЯ ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА**

40 г размятого чеснока поместить в стеклянный сосуд, залить спиртом или водкой (100 мл), плотно закрыть крышкой и настоять не менее 10 дней в темном месте. Вкус и запах этой

## ЧЕСНОК

настойки станут приятнее, если добавить в нее немного мяты. Принимать настойку рекомендуется по 10 капель 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

### ЧЕСНОК КАК АНТИБИОТИК

Чеснок — антибиотик широкого спектра действия. Он убивает очень большое число самых различных бактерий. Исследования доказали, что сырой чеснок по своим свойствам не уступает, а в чем-то даже превосходит широко известный препарат тетрациклин. Но помните, что средства, основанные на чесноке, нельзя принимать долгое время в больших количествах, так как чеснок начинает подавлять микрофлору кишечника и становится причиной раздражения. Зато в умеренных количествах чеснок принесет вашему организму только пользу, что вполне хватит для достижения терапевтических и профилактических целей.

В каком же виде лучше всего принимать чеснок, чтобы его антибиотические свойства проявлялись максимально полно? Без сомнений, лучше всего свежий, поскольку термообработка значительно снижает эти свойства. Китайские ученые утверждают, что если нагреть в течение 20 мин чесночное масло, то его антибиотические свойства почти полностью исчезнут. Чеснок теряет значительную часть полезных свойств и при длительном хранении.

В отварах или при использовании чеснока для приготовления пищи в нем сохраняется большое количество лечебных свойств. Но почти полностью утрачиваются антибиотические. Зато в нарезанном или растертом свежем чесноке образуются новые довольно могучие антибиотики, поэтому использовать его лучше всего в свежем виде (кусочками или протертым).

4—5 долек чеснока очистить, мелко нарезать и залить 200 мл вина. Настоять не менее 3 ч. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

1 головку чеснока очистить, мелко нарезать, залить охлажденным растительным маслом (100 мл) и настоять 6—8 ч. Принимать 2 раза в день за 20 мин до еды.

## Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

2—3 головки чеснока очистить, нарезать тонкими ломтиками и высушить. Затем сухие ломтики чеснока растереть в порошок и смешать со 100 г меда, слепив медовые пилюли. Принимать по 1 пилюле или капсуле перед едой 3 раза в день.

3 зубчика чеснока очистить, растолочь и залить морковным соком (200 мл). Оставить смесь настояться на 4—6 ч. Съесть по 1 ч. л. смеси 3 раза в день перед едой.

3 больших или 5 маленьких зубчиков чеснока очистить и разрезать каждый зубчик пополам. Отжать сок из 1 лимона, смешать с чесноком, добавить 200 мл воды, немного имбиря и меда. Смешать все компоненты в миксере. Чеснок при этом должен хорошо измельчиться. Выпить сразу всю полученную смесь.

3 зубчика чеснока, 2 ст. л. меда, сок  $1/2$  лимона, 50 мл водки. В водку положить измельченный чеснок, добавить мед. Затем выжать сок половинки лимона. Настоять полученную смесь в течение 6 ч. Выпить смесь за 10 мин до приема пищи. Желательно принимать настойку вечером.

1 головка чеснока, по 50 мл свежего морковного и свекольного соков, черный молотый перец. Смешать и тщательно перемешать морковный и свекольный сок. Добавить туда же чесночный сок. Для лучшего эффекта можно положить в смесь несколько очищенных и разрезанных вдоль зубчиков чеснока. Настаивать в течение 2—3 ч. Затем всыпать черный перец — и смесь готова к употреблению. Пить настойку после еды. Дозировка рассчитана на одну порцию.

2—3 зубчика чеснока, 50 мл сока алоэ, 1 ч. л. меда. В сок алоэ отжать сок чеснока, добавить мед и полученную смесь нагреть до температуры 60—70°C. Принимать смесь через 1 ч после еды.

1 головку чеснока очистить и измельчить. Тщательно растереть с 1 ст. л. меда. Затем добавить по 10 капель сока лимона и сока алоэ. Хорошо перемешать. Принимать полученную кашичу непосредственно перед едой, не запивая жидкостью.

## ЧЕСНОК

2—3 зубчика чеснока очистить, отжать из них сок и смешать с 200 мл свежесжатого непроцеженного яблочного сока. Принимать полученную смесь по  $\frac{1}{2}$  стакана за 30 мин до еды.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

### *Насморк*

В лечении насморка очень хорошо помогает чеснок. Его можно сочетать с различными потогонными и сосудосуживающими средствами, эффективны различные ингаляции и прогревания.

1 головку чеснока очистить, из зубчиков выжать сок и смешать его с облепиховым маслом (10 капель). При сильном насморке закапывать в каждую ноздрю по 1—2 капли 10—12 раз в сутки. При небольшом насморке — по 1 капле 4 раза в день.

По 10 капель соков алоэ, лимонного и отвара мяты смешать. Настоять в течение 1 ч. Очистить 3—4 зубчика чеснока, протереть через сито и добавить в смесь соков. Закапывать по 2—3 капли в каждую ноздрю 5—6 раз в день.

3—4 зубчика чеснока, 1 средняя луковица, 100 мл кипяченой воды. Очистить луковицу и чеснок, выжать сок и добавить в воду. Следует делать промывание носоглотки. Для этого раствор налить в мелкую тарелку или блюдце. Одну ноздрю зажать пальцем, а другой ноздрей втянуть воду. Затем отпустить вторую ноздрю и дать жидкости выйти. Для достижения максимального эффекта такое промывание повторить 2—3 раза. В течение дня его нужно делать от 3 до 8 раз в зависимости от тяжести насморка.

3—4 зубчика чеснока очистить, протереть через мелкое сито, полученную кашицу смешать с 50 г вазелина. Полученной мазью натереть крылья носа, а при необходимости и внутри носа. Дышать этой мазью около 1 ч, до полного выветривания запаха. Затем удалить мазь чистой сухой салфеткой.

Разделить головку чеснока на зубчики, очистить, протереть через сито. Полученную кашицу смешать с 1 ст. л. спирта

## Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

и 2 ст. л. растительного масла. Этой смесью пропитать чистую сухую салфетку. Сделать компресс на переносицу. Для достижения лучшего эффекта сверху положить небольшую грелку. Делать такой компресс 15—20 мин.

3 зубчика чеснока очистить, растолочь, смешать с отварами ромашки и мяты (по 1 ст. л.), добавить мед (также 1 ст. л.) и растереть. Полученным раствором натирать переносицу и крылья носа 5—6 раз в день.

Очистить и тщательно вымыть 1 морковь, натереть ее на мелкой терке и отжать сок через марлю. Чеснок (1 головка) очистить и также отжать сок. Смешать соки. Закапывать в каждую ноздрю по 2—3 капли через каждые 3 ч. Сок хранить в холодильнике в течение 12 ч.

200 мл подсолнечного масла подогреть, добавить измельченные лук (2 луковицы) и чеснок (6 зубчиков), мед (4 ст. л.), тщательно перемешать. Данной смесью смазывать слизистую оболочку носа 3 раза в день, процедуры проводить 7 дней.

2 зубчика чеснока измельчить и прокрутить через мясорубку. К чесночной кашнице добавить спирт, подсолнечное масло (по 1 ст. л.) и перемешать. Положить кашницу в марлю и наложить компресс на переносицу на 20 мин. Затем смыть остатки теплой водой. Процедуру проводить 2 раза в день.

1 морковь и 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. подсолнечного масла и  $\frac{1}{2}$  ч. л. меда. Морковь натереть на терке, чеснок измельчить, пропустить через мясорубку и смешать с морковью. Отжать из смеси сок. Добавить к нему масло и мед, перемешать. 3—4 капли смеси закапать в каждую ноздрю. Процедуру проводить 3 раза в день, курс лечения — 7 дней.

### *Ангина*

Ангина — инфекционное заболевание, которое характеризуется воспалением небных миндалин. Его вызывают различные микробы, главным образом стрептококки, попадающие в глотку чаще всего при непосредственном контакте с больным ангиной, пользовании грязной посудой и невымытыми продук-

## ЧЕСНОК

тами. Заражение ангиной происходит воздушно-капельным путем.

Рецепты, которые не только облегчат состояние больного, но и подойдут для успешной профилактики ангин.

1 головку чеснока растолочь и смешать с медом (100 г). Принимать эту смесь по 1 ч. л. через каждые 1–2 ч.

По 100 г плодов клюквы и меда, 75 г лука, по 50 г чеснока и оливкового масла. Клюкву тщательно размять и переложить в банку. Лук и чеснок мелко нарезать и добавить к ягодам. Настоять смесь 24 ч, затем добавить оливковое масло и мед, тщательно перемешать и настаивать 1 ч. Принимать по 4 ч. л. смеси 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения — 2 недели.

Очистить 1 головку чеснока. Мелко нарезать и добавить в яблочный сок (1 стакан). Поставить смесь на огонь. Довести до кипения и кипятить на очень слабом огне 5 мин, закрыв посуду крышкой. Затем снять с огня и дать немного остыть. Пить этот отвар мелкими глотками, пока он горячий. В сутки выпить от 1 до 3 стаканов.

1 яблоко и 1 головка чеснока, 1 ст. л. меда и 200 мл кипятка, 3 ст. л. липового цвета. В чистую сухую посуду поместить цветки липы и залить их кипятком. Настоять 1 ч, затем процедить. Очистить яблоко и чеснок, натереть на мелкой терке (яблоко лучше пропустить через мясорубку). Смешать чеснок и яблочное пюре. Добавить мед. Эту смесь залить теплым отваром липы. Принимать отвар по 2–3 ст. л. каждые 3 ч.

1 головку чеснока очистить и натереть на мелкой терке, смешать с 2 ст. л. липового меда. Этой смесью натереть горло и шею и зафиксировать нагретым на паровой бане полотенцем. Держать такой компресс 10 мин. Затем чеснок с медом смыть теплой водой и обмотать шею теплым шарфом. Делать этот компресс на ночь.

### *Грипп*

Чеснок широко используется при гриппе и его профилактике. Рекомендуется употреблять в день не менее одного зубчика чеснока. Даже если вы будете просто вдыхать чесночные

## Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

испарения, это послужит прекрасным профилактическим средством какой-либо вирусной инфекции.

$\frac{1}{2}$  л светлого некрепкого пива вылить в алюминиевую посуду, поставить на огонь. Когда пиво начнет закипать, положить в посуду очищенные зубчики чеснока (1 головка), накрыть крышкой и кипятить на слабом огне еще 10 мин. Затем снять с огня, дать остыть до 30 градусов. Выпить смесь в течение дня.

3 головки чеснока,  $\frac{1}{2}$  л воды, немного мяты. Очистить чеснок и варить его в воде 15 мин. Затем снять с огня, добавить мяту и накрыть крышкой. Дать немного остыть. Процедить полученный отвар. Полоскать отваром горло. Делать такие профилактические полоскания 4—5 раз в день.

2—3 зубчика чеснока мелко нарезать, залить 30—50 мл кипятка и настоять в течение 1—2 ч. Затем настой процедить. Закапывать настой в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю 1—2 раза в день. Но помните, настоем необходимо обновлять каждые 2 дня!

Такая процедура — прекрасное профилактическое средство против гриппа. Но если вы уже успели заболеть, то вам поможет следующий способ: натереть на мелкой терке несколько зубчиков чеснока и вдыхать его пары по 10 мин 2 раза в день.

2—3 зубчика чеснока хорошо растолочь, добавить 2 ч. л. липового меда и воду (100 мл), перемешать. Принимать по 1 ст. л. перед сном, запивая смесь теплым молоком.

2—3 зубчика чеснока, 100 мл молока, по 1 ч. л. жидкого меда и топленого масла. Вскипятить молоко с маслом. Дать смеси немного остыть, добавить мед, чеснок, предварительно очищенный и протертый через сито, перемешать. Полученную смесь пить перед сном в горячем виде.

Смешать 2 ст. л. сухой горчицы и 6 ст. л. подсолнечного масла, добавить мелко нарезанный чеснок (6 зубчиков). Смесь выложить на марлю, компресс положить на грудь, закрыть полиэтиленом и шерстяным шарфом. Компресс держать 2 ч, процедуру проводить 1 раз в день.

## ЧЕСНОК

2 зубчика чеснока мелко нарезать, залить 50 мл подсолнечного масла и настоять 24 ч. Смесь подогреть, процедить и добавить 2 ст. л. меда. В тазик налить 1½ л воды, добавить масляно-медовую массу и опустить ноги на 30 мин. Затем вынуть ноги, вытереть насухо и надеть шерстяные носки.

2 зубчика чеснока и 50 мл молока, по 1 ч. л. жидкого меда и подсолнечного масла. Молоко подогреть, добавить мелко нарезанный чеснок, мед и подсолнечное масло. Смесь тщательно перемешать. Выпить смесь залпом и лечь в постель.

3—4 зубчика чеснока мелко нарезать, залить подогретым оливковым маслом (200 мл) и настоять 10 ч. Принимать по ½ ст. л. смеси 2 раза в день за 20 мин до еды.

### ***ОРЗ, простуда***

В среднем человек простуживается несколько раз за год, простуда стоит на четвертом месте среди прочих острых болезней. При ОРЗ и в качестве его профилактики хороши ингаляции, в том числе и чесночные.

По 3 ст. л. сухих ромашки, мяты, душицы и 1 головка чеснока, 1 л кипятка. Вскипятить воду, в отдельной посуде смешать и растолочь ромашку, мяту и душицу. Залить смесь кипятком. Чеснок очистить и растолочь. Чесночную кашицу положить в отвар непосредственно перед ингаляцией. Накрыть голову полотенцем и дышать над отваром 10 мин.

Смешать 2 ст. л. гусиного жира, 1 ст. л. сухого горчичного порошка, 3—4 зубчика чеснока, натертого на мелкой терке, добавить 10 капель отвара мяты для запаха. Натереть этой смесью шею и грудь, а если необходимо, то и верхнюю часть спины. Завязать шерстяным шарфом или пуховым платком.

Чеснок (2 зубчика) очистить и натереть на мелкой терке, чтобы он дал сок. Смешать с 2 ст. л. горчичного порошка и с 1 ст. л. воды. Этой массой смазать ступни ног. Затем надеть шерстяные носки. Такую процедуру проводить на ночь. Утром носки снять и смыть теплой водой высохший раствор.



## Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

10 головок чеснока очистить, растереть или мелко нарезать (можно пропустить чеснок через мясорубку). В двухлитровую банку положить тонкий слой чеснока, посыпать сахаром, затем еще один слой чеснока и т. д., пока не используете весь чеснок (общее количество сахара — 200 г). Оставить чеснок настояться. Как только из чеснока выделится достаточное количество сока, процедить сироп через ткань или марлю, сложенную в несколько слоев. Принимать по 1 ч. л. такой смеси 2 раза в день за 30 мин до еды.

1 головку чеснока очистить, протереть через сито, затем смешать его с соком половинки лимона. Всю смесь тщательно перемешать. Этим сиропом смазывать горло 4—5 раз в день.

2 головки чеснока, 2 ст. л. липового меда, по 100 мл липового отвара и отвара мяты, 10 капель лимонного сока. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке, смешать с медом. Настоять в течение 1 ч. Липовый отвар смешать с отваром мяты, добавить 10 капель лимонного сока и перемешать. Принимать по 1 ст. л. меда с чесноком каждые 3 ч и запивать несколькими глотками липово-мятного отвара.

4 ч. л. эвкалипта и 30 капель ментолового спирта, по 2 ч. л. ментолового масла и измельченного чеснока перемешать и добавить смесь в кастрюлю с кипящей водой (2 л). Накрыть голову полотенцем и дышать испарениями в течение 10 мин. Делать такие ингаляции несколько раз в день.

3 ст. л. измельченного чеснока смешать с 1 ст. л. тертого хрена, добавить 250 г меда и 50 г сливочного масла. Принимать смесь по 1 ч. л. 1 раз в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

1 головка чеснока, 100 мл лимонного сока, 4 капли спиртовой настойки женьшеня. Чеснок мелко нарезать, добавить сок лимона и настойку женьшеня. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 10 мин до еды.

### **Бронхит**

Бронхит — это воспаление слизистой оболочки бронхов, соединяющих дыхательное горло с легкими. Когда воспалены бронхи, прохождение воздушного потока, идущего в легкие и

## ЧЕСНОК

из них, затрудняется, и вы откашливаетесь большим количеством слизи.

Вот несколько рецептов для лечения бронхита.

2 зубчика чеснока измельчить, добавить  $\frac{1}{4}$  ч. л. красного молотого перца и водку (50 мл). Смесь подогреть на водяной бане и настоять 3 дня. Смесью натереть грудь, через 10 мин смыть теплой водой.

100 г меда, по 1 ст. л. сливочного масла, хрена и измельченного чеснока. Хрен натереть на терке, добавить мед, сливочное масло, чеснок, тщательно перемешать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  ст. л. за 1 ч до еды.

Из  $\frac{1}{2}$  лимона выжать сок, 1 зубчик чеснока измельчить и прокрутить через мясорубку. Смешать сок лимона и чесночную кашицу, добавить 1 ч. л. меда и  $\frac{1}{2}$  л воды. Настоять 3 дня, затем смесь процедить. По 2 ст. л. 1 раз в день за 10 мин до еды.

3 зубчика чеснока мелко нарезать и смешать с 1 ст. л. меда. Принимать по 1 ч. л. на ночь, можно запить теплой водой.

2 головки чеснока и 200 г репчатого лука мелко нарезать, перемешать и залить 2 л спирта. Настоять 12 дней, затем процедить. Натирать смесью грудь несколько раз в день.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

### *Атеросклероз*

При атеросклерозе повышается утомляемость, снижается работоспособность, ухудшается память, сон ночью, повышается сонливость днем, иногда бывают головокружения, головные боли, шум в голове и другие проявления нарушенного кровообращения мозга. Атеросклероз сосудов мозга может осложняться инсультом или даже параличом. Атеросклероз часто поражает коронарные артерии сердца, нарушает кровоток и кровоснабжение миокарда. В результате ритм сердечных сокращений учащается и нередко нарушается, сила сердечных сокращений ослабевает, постепенно начинают появляться признаки недостаточности кровообращения во всем организме.

## Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

При атеросклерозе важно правильно питаться. Необходимо исключить или свести к минимуму потребление продуктов, содержащих животные жиры, и увеличить потребление растительных жиров (оливкового и льняного масла), рыбьего жира, клетчатки.

Вот несколько рецептов для лечения атеросклероза.

Этот рецепт был составлен древними китайскими врачами и был очень популярен в Китае. 350 г чеснока очистить, мелко нарезать и тщательно растереть деревянной ложкой или ступкой. Затем взять 200 г чесночной массы, поместить ее в бутылку, залить 200 мл спирта и, плотно закупорив, поставить настояться в темное прохладное место на 10 суток. После этого массу процедить через плотную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев, отжать и отстоять еще 3 дня. Принимать настойку 3 раза в день за 20 мин до еды, добавляя в холодное молоко. На один прием нужно брать 50 мл молока. Настойку добавлять каплями, согласно таблице.

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11-го дня принимать по 25 капель настойки с молоком 3 раза в день перед едой. Принимать настойку нужно до тех пор, пока она не кончится. Следующий курс лечения можно проводить не ранее чем через 5 лет.

## ЧЕСНОК

В результате приема чесночной настойки по данному рецепту происходит очищение организма от жиров, известковых отложений, значительно улучшается обмен веществ, повышается эластичность сосудов.

4—5 зубчиков чеснока мелко нарезать, заполнить ими бутылку. Затем долить в бутылку водку до полного объема. Настоять в темном месте не менее 14 дней. Не забывать взбалтывать смесь ежедневно. В 1 ч. л. холодной воды добавить 5 капель настойки и принимать перед едой 3 раза в день.

Очистить головку чеснока. Разрезать зубчики вдоль пополам. Поместить их в небольшую банку. Залить 200 мл воды, плотно закрыть крышкой и настоять в течение суток. Затем вынуть чесночные дольки и той же водой залить еще одну порцию чеснока, подготовленную подобным же образом. Настоять еще сутки. Третью головку чеснока очистить и натереть зубчики на мелкой терке. Отжать сок. Влить получившийся сок в настойку. Выпить настойку в три приема натощак.

1 головка чеснока, 200 мл нерафинированного подсолнечного масла, 1 ч. л. лимонного сока. Головку чеснока очистить от кожуры, тщательно растолочь, сложить в баночку и залить подсолнечным маслом. После этого поставить смесь в холодильник на нижнюю полку. На следующий день взять лимон и хорошенько его размять. Затем срезать с лимона шишечку и выдавить 1 ч. л. лимонного сока. Смешать лимонный сок с 1 ч. л. чесночного масла. Принимать эту смесь 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения чесночным маслом должен длиться от 1 до 3 месяцев. Затем нужно сделать перерыв на месяц и снова повторить курс.

10 головок чеснока очистить и, не разделяя на дольки, пропустить через мясорубку. Из 10 лимонов выжать сок, добавить его вместе с 1 л меда в полученную чесночную кашу. Все хорошо перемешать, переложить в стеклянную банку, плотно закрыть крышкой и настоять неделю. Принимать по 4 ч. л. 1 раз в день.

150 г плодов клюквы, по 50 г чеснока, меда и оливкового масла. Чеснок измельчить, прокрутить через мясорубку, добавить размятые ягоды клюквы, мед, оливковое масло и настоять 3 дня. Принимать смесь по 1 ч. л. 2 раза в день за 10 мин до еды.

### ***Артериальная гипертония***

При артериальной гипертонии отмечается повышение артериального кровяного давления.

Гипертония возникает обычно в возрасте 30—60 лет. Признаки гипертонии — боль и шум в голове, плохой сон, пониженная работоспособность.

При первых признаках гипертонии необходимо обязательно идти к врачу.

Чеснок является прекрасным средством при гипертонии.

20 г чеснока очистить, растолочь, залить 200 мл воды и настоять. Принимать по 1 ч. л. 2—3 раза в день.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЖИ**

### ***Нарывы***

Нарыв — это скопление гноя в отдельных полостях организма, которое возникает при нарушении и разжижении тканей гнойным процессом.

1 головку чеснока испечь в духовке, очистить от кожуры, размять, добавить 50 г сливочного масла и хорошо перемешать. Намазать смесью нарыв, через 20 мин смыть теплой водой.

Головку чеснока очистить и отварить в молоке (200 мл). Затем чеснок растолочь. Прикладывать кашицу к нарывающим местам или мозолям.

3—4 головки чеснока и 5 ст. л. молока, 1 ст. л. сока алоэ и несколько листьев подорожника. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Измельчить листья подорожника и смешать с чесноком. Добавить кипяченое молоко и сок алоэ. Смесью нанести на марлю и делать примочки к нарывам.

1 головку чеснока очистить и размять в пюре. Добавить 10 капель сока алоэ. Положить получившееся пюре в кусочек марли и привязать к месту нарыва на 1 ч. В течение суток такой компресс нужно делать 3—4 раза.

## ЧЕСНОК

### *Ожоги*

Ожог — это повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжелых металлов и др.). Различают 4 степени ожога: покраснение кожи, образование пузырей, омертвление всей толщи кожи, обугливание тканей.

3 зубчика чеснока растереть, добавить 1 л воды и все хорошо перемешать. Намочить в полученной жидкости ткань и приложить к поврежденному месту. Держать компресс 10—15 мин.

1 головку чеснока очистить и протереть через мелкое сито. Затем смешать с оливковым маслом (100 мл). Полученную смесь слить в посуду с антипригарным покрытием, поставить на маленький огонь и варить 30 мин, все время помешивая. Далее полученную кашу процедить через марлю и хорошенько отжать. Добавить 50 г воды. Пропитать жидкостью чистую сухую салфетку. Затем приложить ее к поврежденному месту и держать 10 мин.

2 ст. л. растительного масла и 1 головка чеснока, по 1 ст. л. отваров ромашки и мяты. Чеснок очистить и выжать сок. Смешать его с отварами ромашки и мяты. Добавить масло. Получившимся маслом пропитать чистую сухую салфетку и прикладывать к пораженному месту. Держать компресс от 10 до 30 мин в зависимости от тяжести ожога.

По 20 г цветков ромашки и листьев мяты залить водой (200 мл), кипятить 10 мин, настоять 30 мин, процедить. Чеснок (6 зубчиков) мелко нарезать и соединить с отваром и подсолнечным маслом. Смочить марлю в смеси и приложить к ожогу. Держать компресс 20 мин, затем удалить остатки салфеткой.

### *Экзема*

Экзема — это хроническое воспалительное заболевание кожи, которое развивается в результате комплексного воздействия на организм различных факторов: наследственной предрасположенности к возникновению аллергической реакции, состояния самого организма, его иммунной системы и даже погоды.

## Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Чеснок прекрасно справляется с любыми проявлениями экземы.

6 зубчиков чеснока очистить, измельчить, добавить горячую воду ( $1/2$  л) и настоять 1 ч. В тазик налить горячей воды, добавить чесночную воду и опустить туда ноги. Вода должна покрывать ноги до щиколоток. Ножную чесночную ванну нужно принимать в течение 15 мин.

3 головки чеснока, по 3 ст. л. сухой травы череды и высушенной мяты, 1 л кипятка. Чеснок очистить и истолочь в небольшой посуде. Добавить размельченные листья череды и мяты. Залить полученную смесь кипятком. Настоять 1 ч, затем на водяной бане нагревать в течение 30 мин. Снять с огня, охладить до комнатной температуры. При этом необходимо все время держать сосуд с отваром плотно закрытым. В небольшой тазик налить горячей воды (чем выше будет ее температура, тем лучше), добавить приготовленный настой и опустить в тазик ноги (вода должна полностью покрывать ступни и пальцы). Держать ноги в воде, пока она не остынет до комнатной температуры. Такие ванночки необходимо делать ежедневно.

3 головки чеснока очистить и отжать сок. Добавить его в 200 мл огуречного лосьона. Все тщательно перемешать. Настоять в течение суток. Затем полученную смесь процедить через тройной слой марли. Обильно смазывать этим лосьоном пораженные участки кожи 5—7 раз в день.

3—6 зубчиков чеснока измельчить и смешать с  $1/2$  л горячей воды. Затем добавить в эту смесь  $1/2$  л кипящей воды. Остудить жидкость до терпимой температуры, намочить в ней ткань и прикладывать к пораженному месту. Компресс должен оставаться горячим, поэтому время от времени нужно смачивать его в горячей чесночной воде.

1 головка чеснока, 100 мл отвара ромашки. Чеснок измельчить. Пораженные места смазать свежим отваром ромашки. Затем очищенные и измельченные зубчики чеснока положить в двойной слой марли и сделать компресс. Держать такой ком-

## ЧЕСНОК

пресс 5 мин. Затем снова смазать пораженные места отваром ромашки. По окончании процедуры дать коже высохнуть. Компресс необходимо делать 2 раза в день в течение 5—7 дней.

1 головку чеснока разделить на зубчики, очистить и нарезать. Положить в банку, добавить 3 ст. л. сухих листьев чистотела и залить кипятком (1 л). Настоять в течение 6 ч. Из полученного настоя делать компрессы на пораженные участки кожи. Держать такой компресс 30 мин. Через 6 ч процедуру повторить.

### *Лишай*

Лишай — это инфекционное (грибковое) заболевание кожи. Оно развивается чаще у лиц с повышенной потливостью, обострения характерны в жаркое время года. Заражение происходит бытовым путем: через одежду или белье, посуду и т. д.

Для лечения лишая используйте чеснок.

2 зубчика чеснока и  $\frac{1}{2}$  лимона, по 1 ст. л. подсолнечного масла и уксуса. Смешать подсолнечное масло, уксус, сок лимона, добавить мелко нарезанный чеснок. Наложить смесь на поврежденный участок кожи, через 30 мин смыть теплой водой.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

### *Вагинальные инфекции*

Сейчас существует огромное количество вагинальных инфекций, лечение которых затруднено, так как бактерии приспособляются к антибиотикам, мутируют и обладают огромной живучестью. В лечении вагинальных инфекций незаменимым помощником становится чеснок.

1 головку чеснока очистить, мелко нарезать или растереть и залить кипятком (1 л). Настоять в течение 2—3 ч. В довольно большой и глубокий тазик добавить чесночную воду вместе с чесночной мякотью. Принимать сидячие ванны в течение 10 мин.



## Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

1 головка чеснока, 1 л кипятка, 10 ст. л. высушенных цветков ромашки. Вскипятить воду и залить ею сухую ромашку. Настоять в течение 3 ч, процедить через тройной слой марли и отжать. Чеснок очистить и натереть через сито. Полученную кашицу добавить в ромашковый отвар и настоять 3 ч. Снова процедить и отжать. Полученным настоем промывать влагалище 3 раза в день. Для каждого спринцевания необходимо приготовить свежий настой. Его температура должна быть 30—40°C.

2—3 ст. л. измельченной коры дуба, 1 головка чеснока, 1 л кипятка. Поместить очищенные зубчики чеснока и дубовую кору в глубокую посуду. Вскипятить воду. Залить кипятком чеснок и кору. Настоять в течение 1 ч. Полученным настоем делать вагинальные спринцевания 1—2 раза в день. Ежедневно готовить свежий настой.

### ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

#### *Головная боль*

Каждый из нас не раз испытывал головную боль. Но это не такое простое заболевание, как может показаться на первый взгляд. Иногда боль настолько невыносима, что человек просто «лезет на стенку». Иногда — это первый симптом серьезного заболевания, в таком случае необходимо обследоваться у врача.

Головная боль может быть различного происхождения: следствие спазма сосудов или спазма мышц головы.

Для того чтобы голова перестала болеть, нужно расслабить мышцы. Сделать это можно множеством способов, поэтому у каждого человека свой любимый метод борьбы с этим недугом.

Я предлагаю вам рецепты с использованием чеснока.

2 головки чеснока очистить, размять в пюре, добавить 2 ст. л. растительного масла, чтобы получилась не слишком жидкая мазь. Этой мазью натирать виски и лобную часть головы.

1 головку чеснока очистить, измельчить и выжать его сок в 100 мл отвара мяты с душицей. Принимать отвар каждый час по 1 ст. л.

## ЧЕСНОК

20 г чеснока очистить, растолочь, добавить в горячее молоко (200 мл). Выпить смесь перед сном.

1 большое яблоко освободить от кожицы, 1 головку чеснока очистить. Натереть все на мелкой терке и перемешать в пюре. Принимать перед сном по 2—3 ст. л.

### *Зубная боль*

Если вы страдаете от зубной боли, вам сможет быстро помочь чеснок.

2—3 зубчика чеснока очистить и натереть на мелкой терке. Полученную кашицу положить в сложенный вдвое бинт. Такой компресс привязать к пульсу правой руки, если больной зуб находится слева, и к кисти левой руки, если больной зуб находится справа. Через несколько минут боль начнет утихать.

1 зубчик чеснока очистить и натереть на мелкой терке. Смешать с 1 ст. л. отвара мяты. Полученной кашицей пропитать ватный тампон или кусочек чистой марли и приложить с внешней стороны десны к больному зубу.

## **Оглавление**

### **Раздел I. ЗОЛОТОЙ УС**

- Глава 1. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗОЛОТОЙ УС 3
- Глава 2. ЗОЛОТОЙ УС: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ 6
- Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТЫМ УСОМ 9
- Глава 4. СОЧЕТАНИЕ ЗОЛОТОГО УСА С ДРУГИМИ ПРЕПАРАТАМИ 201

### **Раздел II. ЛИМОН**

- Глава 1. НЕМНОГО ИСТОРИИ 206
- Глава 2. ЛИМОН — ЦИТРУСОВЫЙ ЛЕКАРЬ 211
- Глава 3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЛИМОНОМ 231

### **Раздел III. ЛУК**

- Глава 1. СВЯЩЕННАЯ ЛУКОВИЦА 237
- Глава 2. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА 239

### **Раздел IV. ЧЕСНОК**

- Глава 1. В ГЛУБЬ ВЕКОВ 265
- Глава 2. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО 268

ББК 42.143 + 52.81  
3-81

---

Науково-популярне видання

**Золотий вус, цибуля, лимон, часник**  
*(російською мовою)*

Укладач КОРЗУНОВА Алевтіна

Головний редактор *С. Скляр*  
Редактор *Н. Дубенюк*  
Художній редактор *Н. Роєнко*  
Технічний редактор *Н. Носова*  
Комп'ютерна верстка *А. Григор'єв*  
Коректор *Н. Кірілова*

Підписано до друку 19.01.2007. Формат 84x108/32.  
Друк офсетний. Гарнітура «Garamond». Ум. др. арк. 15,12.  
Наклад 40 000 пр. Зам. № 7-98.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № 04059243Ю0017536 від 13.03.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cop@flc-bookclub.com

Виготовлення фотоформ і друк  
ВАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»  
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11  
Ball scanned Natahaus

---

Дизайнер обложки *Ірина Кириченко*

ISBN 978-966-343-578-7

© Корзунова А., составление, 2007  
© ООО «Издательство «ЭКМО»», 2007  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
2007  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
художественное оформление, 2007

## Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

### УКРАИНА

#### служба работы с клиентами:

тел. +38-057-783-88-88

E-mail: [support@flc-bookclub.com](mailto:support@flc-bookclub.com)

[www.bookclub.com](http://www.bookclub.com)

**Адреса фирменных магазинов смотрите на сайте и в каталоге  
По вопросам приобретения оптовых партий  
обращаться по тел. +38-044-255-19-86**

### РОССИЯ

#### служба работы с клиентами:

тел +7-4722 36-25-25

в Интернете: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

«Книжный клуб», а/я 4, Почтамт, Белгород, 308000

**Золотой ус, лук, лимон, чеснок /Сост. А. Корзунова. —  
381 Харьков: Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007. —  
288 с.**

ISBN 978-966-343-578-7.

Абсолютно здоровый человек сегодня — большая редкость, но в последнее время все чаще пишут о панацее от всех болезней.

Золотой ус обладает необыкновенными оздоравливающими свойствами и, действуя как биогенный стимулятор, помогает бороться со многими заболеваниями.

О целебных свойствах лимона знали еще древние римляне и греки, поэтому лимон — не «новое», а скорее «хорошо забытое старое».

Лук — растение необыкновенное. В нем содержится удивительно богатый комплекс витаминов, фитонцидов и минеральных веществ, жизненно необходимых человеку

Чеснок — сильнодействующее эффективное средство в борьбе с огромным количеством заболеваний. Он не нуждается в сложной обработке, поскольку именно в свежем виде — прекрасное лекарственное сырье

Абсолютно здорова людина сьогодні — велика рідкість, але останнім часом усе частіше пишуть про панацею від усіх хвороб

Золотий вус має незвичайні оздоровлювальні властивості і, діючи як біогенний стимулятор, допомагає боротися з багатьма захворюваннями.

Про цілющі властивості лимона знали ще давні римляни і греки, тому лимон — не «нове», а скоріше «добре забуте старе»

Цибуля — рослина незвичайна. У ній міститься надзвичайно багатий комплекс вітамінів, фітонцидів і мінеральних речовин, життєво необхідних людині

Часник — сильнодійний ефективний засіб у боротьбі з величезною кількістю захворювань. Він не потребує складної обробки, оскільки саме в свіжому вигляді — прекрасна лікарська сировина

**ББК 42.143 + 52.81**

# **Золотой ус, лук, лимон, чеснок Домашние целители**

**Книга посвящена уникальным растениям —  
золотому усу, луку, лимону и чесноку.  
Все они в равной степени пользуются  
заслуженной популярностью в народе  
и по праву названы домашними целителями,  
так как обладают особенными  
лечебными свойствами.**

**Целительная сила каждого растения проверена  
опытом тысяч людей. И теперь лучшие  
из чудо-рецептов собраны в этой книге,  
чтобы помочь вам избавиться от различных,  
порой казалось бы неизлечимых, заболеваний.**

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-343-578-7



9789663435787