

Алевтина Корзунова

Золотой ус и другие народные средства при первой помощи



Annotation

Традиция применения золотого уса прочно входит в нашу народную медицину. Сомнений в его целебных свойствах не возникает. Более того, использование его в лечении заболеваний позволило достигнуть таких результатов, о которых можно только мечтать. Предлагаемые в этой книге подходы к лечению золотым усом проверены на практике и имеют наибольшую действенность по сравнению со многими традиционными методами терапии.

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

Алевтина Корзунова

Золотой ус и другие народные средства при первой помощи

Введение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели. Я очень рада нашей новой встрече.

В своей книге я хочу рассказать о золотом усе, как целителе при первой помощи. Не раз упоминалось, что он обладает уникальными лечебными свойствами и именно поэтому я хочу поделиться с вами новыми проверенными опытом рецептами.

Лечение травами применяется на протяжении многих тысячелетий и относится к наиболее эффективным и безопасным методам терапии различных заболеваний. Они имеют несколько важных преимуществ перед лекарствами: они малотоксичны и редко оказывают побочные воздействия на организм больного.

Другая ценность этого лекарственного растения заключается в том, что оно усиливает лечебное действие специальных методов лечения различных заболеваний, оказывают общеукрепляющее, адаптогенное, иммуномодулирующее воздействия на организм больного человека.

Надеюсь, что советы, которые вы найдете в моей книге, помогут вам излечиться от многих недугов, удачи вам, будьте здоровы!

Глава 1 Золотой ус – народный целитель

Золотой ус, домашний женьшень, дальневосточный ус – эти и другие названия народ дал удивительному растению из Мексики, обладающему декоративными и лечебными свойствами.

Род каллизия из семейства комелиновых содержит 12 видов, распространенных в тропических и субтропических областях Америки, Антильских островов и юго-восточной Азии. В культуре в теплых оранжереях известен один вид – каллизия душистая, родина которой – Мексика. Это довольно крупное растение с двумя типами побегов. Одни прямостоячие, мясистые, от 70–80 см до 2 м высоты, с нормально развитыми листьями, другие – горизонтальные, с недоразвитыми листьями, длинными трубчатыми, облегающими побег влагалищами, ресничками по краю. Нормально развитые листья длиной 20–30 см, шириной 5–6 см. Цветки мелкие, менее 1 см в диаметре, душистые, в плотных пучках, собранные в метельчатые соцветия. Запах приятный, как у гиацинтов. В комнатах встречается каллизия изящная с листьями длиной 5–7 см и шириной 2,5–3 см. Листья сверху бархатистые, темно-зеленые, с узкими продольными серебристо-белыми полосками по жилкам, снизу фиолетово-зеленые или фиолетовые. Все растение коротко-бархатно-опушенное. Есть еще один вид каллизии, похожий на каллизию изящную, но без серебристых полос на листьях, с ярко-розовой окраской цветков. Каллизии неприхотливы, размножаются черенками (отростками). Длинные горизонтальные побеги хорошо укореняются.

Золотой ус при хорошем уходе может вырасти в комнатных условиях до 1 м, поэтому стеблю нужно установить опору, чтобы он не сломался под собственной тяжестью. Золотой ус имеет крупные и широкие листья (напоминающие кукурузные) с очередным их расположением на вертикальном стволе, от которого отходят горизонтальные коленчатые побеги – усы, заканчивающиеся молодыми розетками. Цветы мелкие и ароматные, в свисающих соцветиях.

Выращивание золотого уса не представляет труда, ему нужно светлое (но без прямых солнечных лучей) местоположение, регулярный умеренный полив, широкий горшок с хорошим дренажем, плодородная почва с добавлением перепревшего навоза и золы. Зимнее содержание при прохладной температуре, но не менее 12 °С. Для вегетативного размножения используются верхушечные черенки взрослых растений и

молодые розетки, взятые с усов. Укоренение проходит быстро и в воде, и в почве. При выращивании в теплице молодые розетки укореняются самостоятельно при контакте с влажной почвой, их остается только отрезать от материнского растения и при необходимости пересадить. Летом можно высадить растение в тенистом месте сада, для выращивания нескольких экземпляров в лечебных целях хорошо устроить грядку под пленкой: высокая влажность и хорошая защита от неблагоприятных условий позволят собрать за сезон несколько урожаев «усов» и вырастить мощные растения.

Специалистов давно заинтересовали лекарственные свойства золотого уса, исследования проводились в Америке и Канаде. В нашей стране золотой ус изучают ученые в Иркутске и Санкт-Петербурге.

Лекарственные свойства золотого уса обусловлены наличием важных для организма элементов (хрома, никеля, железа, меди) и высоким содержанием биологически активных веществ из группы флавоноидов и фитостеролов, которые обладают противоопухолевой активностью, спазмолитическим, антиоксидантным, диуретическим действиями. Золотой ус эффективен при геморрагических диатезах, аллергических заболеваниях, кровоизлияниях в сетчатку глаза, нарушении работы капилляров, нарушениях обмена веществ, болезнях эндокринной системы, простатите, ревматизме, нефрите, гипертонии, кори, скарлатине, сыпном тифе и многих других болезнях. Наружное применение препаратов, изготовленных из золотого уса, способствует заживлению ран, ожогов, трофических язв, обморожений. Используют золотой ус в виде спиртовой настойки (для наружного и внутреннего применения при лечении остеохондроза, ушибов, туберкулеза, бронхиальной астмы, пневмонии, миом и т. д.), настоя (для лечения диабета, панкреатита, заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта, очищения организма и т. д.), мази (для лечения ушибов, суставов, кожных заболеваний и трофических язв, для растираний при простудных заболеваниях), масла (для всех видов массажа, для растираний при лечении артритов и артрозов, при лечении кожных болезней).

Однако не нужно забывать, что схемы применения препаратов в каждом конкретном случае индивидуальны, поэтому перед использованием препаратов из золотого уса проконсультируйтесь с врачом.

Для приготовления лекарственных препаратов у растения могут быть использованы практически все части. Сбор золотого уса желательно производить только в хорошую сухую погоду. Растение необходимо

собирать максимально аккуратно, чтобы не засорить какими-либо примесями: грунтом или песком.

Прежде чем приступить к сбору растения, вам нужно ознакомиться, в каких частях растения содержатся эффективные лечебные элементы и когда их наличие в растении наиболее велико. По наблюдениям, больше всего биологически активных веществ в золотом усе отмечается по завершении цветения или до начала распускания цветков. Листья и стволовая часть растения наиболее обогащены действующими веществами перед наступлением полного цветения, их нужно заготавливать в момент начала цветения растения. Листья срывают с растения по необходимости, при этом их нужно выдержать в холодильнике 3 дня.

Перед приготовлением лекарства из усов или ствола их необходимо поместить в полиэтиленовый пакет, положить в холодильник и выдержать в холодильнике в течение 2 недель. После сбора растения нужно сразу же произвести его сушку. При этом листья золотого уса нужно разложить тоненьким слоем и сушить в помещении, избегая попадания солнечных лучей, которые разрушают в растении полезные и действующие вещества.

Приготовленное сырье должно быть хорошо высушено, ломаться с хрустом.

Также нужно знать, что максимальное количество биологически активных и действующих веществ содержится в свежем растении.

Собранные листья растения нужно хранить при температуре 2–4 °С не более 2 недель в специальных условиях. Места хранения должны быть абсолютно сухими, без сора, пыли.

Высушенные листья и стволы золотого уса не теряют лечебных свойств в течение 1–2 лет, а корни – 3 года.

Золотой ус можно вырастить и в домашних условиях. Для того чтобы золотой ус набрал целебные свойства, необходимо проявить необходимые для растения внимание и терпение.

Растение приобретает лечебные свойства только тогда, когда на горизонтальных отростках образуется не менее девяти полноценных «суставчиков», которые в процессе роста становятся фиолетовыми. Если же горизонтальные побеги остаются зелеными, то ваше растение, к сожалению, лечебным не стало. Ему не хватило солнечных лучей, необходимых для выработки целебных веществ.

Золотой ус размножается главным образом верхушечной частью горизонтальных побегов, которые хорошо укореняются. Верхушечную часть срезают на 2 суставчика ниже метелочки посередине третьего и ставят в стакан с водой до образования корней. Причем отросток можно

брать только у того растения, побеги которого выросли до 12-и «суставчиков». Пока растение находится в воде, ухаживать за ним нужно особенно тщательно, ведь именно в этот момент закладываются его целебные свойства.

Каллизия будет лучше расти и станет более мощной, если корневая система растения хорошо разовьется. Для этого при разведении золотого уса в домашних условиях не спешите пересаживать растение в грунт сразу же при появлении первых маленьких корешков. Лучше пересадить отросток в землю, когда корневая система достаточно сформируется.

У золотого уса есть несколько способов размножения. Можно срезать черенки и посадить их сразу в землю. Хорошенько опрыскайте растение, закройте его стеклянным колпаком или прозрачным пакетом и поставьте в освещенное место. Получится своеобразная теплица. Через 3 дня уберите «теплицу» и оставьте растение в не слишком освещенном месте.

Не забывайте поливать золотой ус и обрызгивать его водой. Затем поместите растение в более освещенное место. Необходим обильный полив в течение нескольких дней. Это нужно для того, чтобы корневая система как следует закрепилась в земле. В летний период, если можете, выносите растение на балкон – это значительно улучшит свойства золотого уса.

Существует еще несколько способов размножения золотого уса. Один из них особенно удобен, если вы собираетесь высаживать растение в открытый грунт. Иногда золотой ус выращивают на даче, прямо на грядке. Чтобы получить больше сырья для приготовления лекарственных препаратов, нужно боковые побеги растения укоренить на стеблях в почве. Следует позаботиться об опоре для ствольной части, в этом случае боковые побеги станут расти свободно. Они дотянутся до почвы и укоренятся в ней. Конечно, этот процесс можно ускорить. Распределите побеги по всей грядке, присыпьте землей, но ни в коем случае не отрезайте от растения: сделать это можно будет только через несколько дней, когда побеги дадут корни. Вот теперь можете пересаживать растение в другое место. Выкапывайте его осторожно, стараясь не повредить корней. Тем, кто собирается выращивать золотой ус на даче, можно предложить еще один способ, кстати, более простой. В середине весны поместите отростки в воду, а когда они дадут корни, высадите на хорошо удобренные грядки.

Как утверждают специалисты, наиболее благоприятный период для разведения растения – март и апрель. Однако практика показывает, что этим правилом вполне можно пренебречь. Не бойтесь пересаживать растение в любое другое время, более удобное для вас. Существует специальный прием, позволяющий вырастить как можно больше

горизонтальных побегов на золотом усе. Как только на усах сформируется листовая метелочка, срежьте ее. После этого ус раздвоится и будет расти уже в виде двух веточек, на концах которых со временем сформируется еще по одной листовой метелочке. Если впоследствии использовать для посадки метелочки с раздвоенных усов, то и потомство получится с раздвоенными усами.

В теплых районах можно на весь летний период высаживать растение в открытый грунт, где оно прекрасно приживется.

Нужно знать, что в полдень растение должно находиться в тени деревьев! Золотой ус – теплолюбивое растение, однако прямые солнечные лучи ему противопоказаны. Интенсивное облучение может привести к тому, что кончики листьев приобретут коричневый цвет и завянут. Появление этих признаков говорит и о других ошибках в уходе за растением: недостатке минерального питания, недостаточном поливе. Поливать золотой ус следует умеренно, особенно в зимний период, и делать это нужно только в вечернее время. Важно избежать и другой крайности – не доводить землю до пересыхания.

В период интенсивного роста, с марта по октябрь, нужно помнить о комплексных удобрениях, предназначенных специально для комнатных растений. Для лучшего эффекта удобрения используют раз в неделю. Земля должна быть немного влажной летом и чуть подсушенной в зимнее время.

Золотой ус, выделяя фитонциды, обладающие антисептическими свойствами, будет способствовать уничтожению болезнетворных бактерий в комнате.

Если будете следовать всем рекомендациям, то сможете вырастить уникальное растение, которое поможет вам сохранить здоровье на долгие годы. Золотой ус обладает необыкновенными оздоравливающими свойствами. Он действует на организм как биогенный стимулятор, помогает бороться со многими заболеваниями, при этом спектр его действия на организм чрезвычайно широк. От одних недугов растение помогает избавиться окончательно, при других облегчает состояние больного, и можно с уверенностью сказать, что нет такого заболевания, которое бы не было подвержено целебному влиянию золотого уса. В этом растении содержится большое число биологически активных веществ, минералов и витаминов. Каллизия душистая может заменить биодобавки и некоторые поливитамины. Принимая препараты золотого уса, вы приятно удивитесь приливу сил, бодрости, энергии и улучшению общего самочувствия, ведь это прекрасное средство для укрепления иммунитета.

Золотой ус – поистине таинственное растение, дающее избавление от

многих недугов, но сегодня пока еще не существует полного, исчерпывающего списка веществ, содержащихся в этом растении, которые делают его высокоэффективным и надежным лекарственным средством. Однако ряд исследований в этой области уже проведен. Исследования были начаты в Гарвардском университете США и в Канаде, где изучали свойства растений тропических лесов Южной и Центральной Америки.

В нашей стране изучением каллизии душистой занималась группа ученых Иркутского медицинского института под руководством профессора Семенова в 1980 г., а также ученые из Санкт-Петербурга. Проведенные научные работы подтвердили, что растение действительно обладает сильно выраженными лекарственными свойствами благодаря высокому содержанию биологически активных веществ.

Сок золотого уса богат веществами из группы флавоноидов и стероидоподобных веществ (фитостеролов). Что представляют собой флавоноиды? Большинство из них – пигменты, придающие окраску различным органам растения, некоторые другие – родоначальники дубильных веществ, используемых промышленностью для изготовления красителей и антисептиков. Кварцетин обладает Р-витаминной и противоопухолевой активностью, спазмолитическим, антиоксидантным, диуретическим действиями, благодаря чему широко применяется в борьбе с онкологическими заболеваниями, геморрагическими диатезами, кровоизлияниями в сетчатку глаза, нарушениями в работе капилляров, гипертонией, нефритом, ревматизмом, скарлатиной. Но это еще далеко не полный перечень заболеваний, с которыми помогает справиться золотой ус.

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

Стероидоподобные вещества, обнаруженные в соке растения, широко распространены также в организмах животных и человека, где выполняют функцию биологических регуляторов. К стероидам относятся витамины группы D, желчные кислоты, стероидные гормоны. В соке каллизии были обнаружены важнейшие для организма человека микроэлементы, незаменимые в его жизнедеятельности: хром, никель, железо, медь.

Сбор, сушка и хранение растительного лекарственного сырья

Золотой ус в этой книге будет встречаться в составе рецептов, содержащих различные лекарственные растения, поэтому необходимо

привести основные правила по сбору, сушке и хранению растительного лекарственного сырья. Сбор лекарственных растений необходимо проводить только в хорошую сухую погоду. Нельзя собирать в одну тару несколько видов растений одновременно, засорять сборы механическими примесями: землей, песком, другими растениями или их частями, а также растениями, не являющимися лекарственными. При сборе листьев в сырье не должно быть веток, плодов, а при сборе трав – корней, одревесневших стеблей и т. д.

Сбору подлежат только те части растения, которые указаны как лекарственные.

Необходимо знать, в каких органах содержатся действующие начала и когда их больше всего в этих органах. Как правило, наибольшее содержание действующих начал в растениях отмечается по окончании цветения и созревания плодов или до начала распускания листьев или цветков. Лучше производить сбор осенью, когда надземные части еще не отмерли и по ним легко узнать растение, или тогда, когда плоды и семена уже созрели и растение может размножаться в дальнейшем семенным путем.

Надземные части растений – листья, стебли, цветки – наиболее богаты действующими началами перед наступлением полного цветения. Заготовка их производится в момент цветения растения.

Кору с растений снимают ранней весной до начала сокодвижения или во время его до распускания почек. Насыщенность соком тканей деревьев ранней весной позволяет легко сдирать кору.

При сборе лекарственного сырья выдергивать растения с корнем не допускается, потому что с корнями уничтожаются запасы этого растения в месте сборов.

Лекарственное сырье собирается в какую-либо тару. Туго набивать ни корзины, ни мешки не следует, так как сырье нагревается и часть действующих начал в растениях разлагается. Из тех же соображений нельзя оставлять собранные растения на ночь неразложенными, в кучках.

Перед сушкой собранное лекарственное сырье перебирают, сортируют.

Подземные части очищают от земли, моют в холодной (лучше проточной) воде. Листья и цветки обирают от посторонних примесей, удаляют побуревшие, заплесневелые и испорченные насекомыми. Семена, плоды и почки просеиваются и отвеиваются от сора и пыли. Сочные плоды (ягоды) перед сушкой провяливаются на солнце или в печи, но при этом следят, чтобы они не подгорели.

Сушка собранных растений производится немедленно после сбора. Их раскладывают тонким слоем на какой-либо подстилке в проветриваемом помещении. Большинство лекарственных растений нельзя сушить на солнце, так как при этом разрушается хлорофилл, сырье теряет свой зеленый цвет, разрушаются и некоторые действующие вещества.

Готовое сырье должно быть хорошо высушено, ломаться с хрустом, но не крошиться.

Высушенное сырье требует определенных условий хранения. Места хранения должны быть совершенно сухими, без сора, пыли, насекомых.

Ядовитые растения хранятся отдельно от неядовитых, с запахом – отдельно от непахучих.

Готовое сырье должно быть упаковано в тару и снабжено биркой с указанием названия сырья, его веса и времени заготовки. Тарой для упаковки служат мешки, ящики. Некоторое сырье упаковывается в тюки, кипы. В тюки с прессованием упаковываются листья, трава, кора и некоторые цветки; ягоды и некоторое другое сырье упаковывается в двойные мешки (вложенные один в другой). Легкое сырье укладывается в большие мешки. Нежные виды лекарственного сырья укладываются в ящики, выложенные плотной оберточной бумагой.

Сроки хранения, как правило, для цветков и травы – 1–2 года, для корневищ, корней, клубней, коры – 3–5 лет.

Способы приготовления лекарственных форм

В качестве лекарственного сырья используют различные части растений, которые собирают в определенный период года, очищают, высушивают и сохраняют в определенных условиях.

Перед лечебным употреблением лекарственное сырье, как правило, подвергается соответствующей обработке, т. е. из него готовят удобную для применения форму.

Очень редко бывает достаточным одного измельчения. Чаще лекарственное сырье, кроме измельчения, подвергается дополнительной обработке: настаиванию или отвариванию в соответствующей экстрагирующей жидкости (воде, спирте и др.).

В домашних условиях можно использовать различные методы приготовления.

Настои и отвары представляют собой водные извлечения из лекарственного сырья. Настои чаще готовят из листьев, цветков и травы, а отвары – из грубых частей растений (корней, коры, корневищ и др.). Растительное сырье предварительно измельчают: траву, листья и цветы – до частиц размером не более 5 мм, корни, стебли, кору – не более 3 мм,

плоды и семена – не более $\frac{1}{2}$ мм. Измельченные части растений отвешивают и помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Настои нагревают в течение 15 мин, а отвары – 30 мин при частом помешивании. После этого сосуд снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: настои – не менее 45 мин, а отвары – 10 мин. Затем производят процеживание (сначала через ситечко, отжимая остаток растения, а после – сквозь вату) и добавляют воду до соответствующего объема. Если отвары готовятся из растительного сырья, содержащего дубильные вещества (коры дуба, корневища ревеня и др.), то процеживание производят немедленно после снятия сосуда с водяной бани.

Обычно настои и отвары готовят из расчета 1: 10. Настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, их следует хранить в прохладном месте не более 3–4 дней.

Настойки представляют собой жидкие спиртовые, спиртово-водные или спиртово-эфирные извлечения из лекарственных растений. Готовят их следующим образом. Растительное сырье, предварительно высушенное и измельченное, отвешивают, помещают в специальный сосуд и заливают экстрагирующей жидкостью (70 %-ным спиртом). Настаивание производят при комнатной температуре в течение недели, затем сливают жидкость. Остаток растений отжимают, промывают той же экстрагирующей жидкостью, вновь отжимают и доводят настойку до соответствующего объема той же жидкостью. Для приготовления настоек обычно 1 весовую часть растения берут на 5 объемных частей получаемой настойки. Если же растительное сырье содержит сильнодействующие вещества, то настойки готовят из расчета 1: 10. Полученные настойки отстаивают в течение нескольких дней при температуре не выше 8 °С, после чего фильтруют. Готовые настойки должны быть прозрачными и обладать запахом и вкусом соответствующего лекарственного сырья.

Сборы и чай представляют собой смеси высушенных и измельченных лекарственных растений. Различные части лекарственных растений, входящих в состав сборов или чаев, подвергают измельчению по отдельности. Траву, кору, листья и некоторые корни нарезают, твердые корни и корневища дробят, кожистые листья размельчают в крупный порошок, семена и плоды измельчают в специальной мельнице.

Измельченное лекарственное сырье тщательно и осторожно перемешивается до получения равномерной смеси. К сбору могут быть добавлены различные эфирные масла и растворы солей.

Сборы и чай предназначены для приготовления на дому настоев и

отваров, полосканий и припарок, лечебных ванн и др.

Готовые сборы и чаи хранят в сухом месте. Сборы и чаи, содержащие душистые вещества, сохраняют в жестяных коробках, а остальные – в закрытых деревянных ящиках. Для предупреждения порчи сборов (особенно содержащих ягоды) в ящики помещают банку с ватой, пропитанной хлороформом, по мере испарения хлороформ вновь добавляют.

Что касается золотого уса, то перед приготовлением лекарства из его усов или ствола их необходимо обернуть полиэтиленовым пакетом и поместить в холодильник (под морозильную камеру, температура 2–4 °С) и хранить там в течение 2 недель.

Листья срывают с растения по мере необходимости, выдерживая их в холодильнике 3 дня.

Из ствола растения готовится спиртовая вытяжка. 4–5 суставчиков заливаются 2 стаканами 70 %-ного спирта и настаиваются некоторое время. Однако при применении будет наблюдаться довольно сильное местное покраснение кожного покрова.

Усы каллизии душистой приготавливают в виде спиртовой настойки для внутреннего применения. Однако не следует принимать ее часто. Если в течение 3 недель вы употребляли настойку по 1 ч. л. или по 1 дес. л. в день, то непременно сделайте 7-дневный перерыв.

Листья золотого уса используются при лечении сахарного диабета. Лекарственные формы, приготовленные из листьев золотого уса, даже при длительном применении не вызывают аллергии и побочных действий.

Целебные вещества каллизии душистой находятся в ней в очень концентрированном виде, поэтому необходимо строго соблюдать дозировку при применении препаратов, сделанных из различных частей растения. О противопоказаниях и побочных действиях при лечении золотым усом подробнее в следующих главах.

Глава 2 Первая помощь и золотой ус

Заболевания и повреждения кожи

Ушибы и ранения

Ушибом называется повреждение тканей, которое не сопровождается нарушением целостности кожи. Наименее устойчивой является подкожно-жировая клетчатка.

Основными симптомами ушибов являются боль, припухлость, местное повышение температуры, более или менее выраженное кровоизлияние и нарушение функции пострадавшей области тела. При разрывах мелких сосудов на месте ушиба образуются кровоподтеки, а при повреждении крупных сосудов могут образовываться обширные гематомы. При действии сильного повреждающего фактора на месте ушиба начинается воспаление, которое быстро проходит, так как инфекция не может пройти через неповрежденную кожу.

При повреждении кожи образуется рана. Раны бывают резаными, колотыми, рваными, ушибленными и огнестрельными. Опасность ран, пусть даже небольших на первый взгляд, состоит в том, что ранящий предмет может проникать вглубь, повреждая внутренние органы. Поэтому при получении ран необходимо обязательно проконсультироваться у хирурга, а затем приступить к консервативному лечению.

Требуется: 2 листа золотого уса, 2 листа руты, 1 ст. л. миндального масла.

Способ приготовления. Листья растереть, смешать, добавить миндальное масло.

Способ применения. К местам ушибов с кровоподтеками прикладывать растертые листья золотого уса и руты, смешанные с миндальным маслом. При использовании листьев золотого уса необходимо помнить, что их можно накладывать только на непродолжительное время, так как при длительном соприкосновении с кожей могут наблюдаться аллергические реакции.

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Календулу залить водой, кипятить 20 минут, затем настоять, процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. На кровоточащие раны прикладывать салфетки,

смоченные в приготовленном отваре. Раны заживают без нагноения.

Требуется: 20 г корней золотого уса, 20 г корней таволги, 20 г корней раковых шеек, 2 л воды.

Способ приготовления. Корни измельчить, смешать, залить водой и кипятить 30 минут. Настаивать 3 часа.

Способ применения. Применять отвар для промывки гноящихся ран и для компрессов на гноящиеся и незаживающие раны.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. цветков зверобоя, 4 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Траву залить маслом и настаивать 3 недели.

Способ применения. Использовать при плохо заживающих язвах, ранах, нарывах: к больным местам прикладывать салфетки, намоченные в масле. Масло лучше брать миндальное, а если такового нет, то подсолнечное.

Требуется: 10 г вербены, 10 г ромашки, 10 г лепестков розы, 10 г корней золотого уса, 10 г коры дуба, 10 г листьев шалфея, 5 г травы хвоща, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 20 минут. Настаивать, укутав, 2 часа. Процедить.

Способ применения. Использовать отвар для примочек, которые уменьшают воспалительную реакцию и содействуют заживлению ран.

Требуется: 2 ст. л. побегов золотого уса, 2 ст. л. травы хвоща, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Траву залить кипящей водой и настаивать 3 часа под крышкой. Затем парить целую ночь.

Способ применения. Настой использовать для примочек на раны.

Требуется: 50 г измельченного свежего корня лопуха, 50 г корней золотого уса, 1 стакан подсолнечного масла.

Способ приготовления. Корни измельчить, залить маслом и настаивать сутки в теплом месте, потом варить 15 минут на медленном огне и процедить.

Способ применения. Масло использовать для наложения на долго не заживающие раны.

Требуется: 2 ст. л. травы вьюнка, 4 ст. л. спирта, 8 ч. л. сока золотого уса, ½ стакана воды.

Способ приготовления. Траву вьюнка или цветков залить спиртом. Настоять 15 дней, профильтровать и слить в бутылочку, добавив сок золотого уса. Настойку развести теплой кипяченой водой.

Способ применения. В настойке намочить салфетки и прикладывать на

раны.

Лечение лишая

Требуется: 1 ст. л. размельченного растения дурнишника колючего, 1 стакан воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. У дурнишника удалить шипы, растение растереть, заварить кипятком, кипятить 10 минут, остудить и добавить свежий сок золотого уса.

Способ применения. Пить в любых количествах и смазывать места, пораженные лишаями.

Требуется: 3 г листьев золотого уса, 30 г березового дегтя, 1 яичный белок, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Золотой ус измельчить, залить водой и варить 15 минут. Процедить, 2 ст. л. отвара смешать с дегтем, яичным белком и медом, хорошо размешать.

Способ применения. Смазывать участки кожи, пораженные лишаем, 2 раза в день – утром и вечером.

Требуется: 10 г почек березы, 10 г цветков бузины черной, 15 г травы зверобоя, 10 г листьев крапивы, 10 г ягод можжевельника, 10 г корней одуванчика, 1 л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Смесь трав залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить при красном плоском лишае по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день после еды. Курс – 1–2 месяца.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г корневищ лапчатки прямостоячей, 10 г травы пажитника, 10 г травы руты, 1 л воды.

Способ приготовления. Траву смешать и варить в воде в течение 30 минут.

Способ применения. Отвар применять для примочек при лишаях.

Требуется: 5 г листьев золотого уса, 50 г ягод калины, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья измельчить, ягоды растереть деревянной ложкой, смешать, залить кипятком в стеклянной или фарфоровой посуде. Настаивать 30 минут, процедить.

Способ применения. Пить по 1 ст. л., разведенной в $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 10 г цветков календулы, 10 г корней лопуха, 10 г шишек хмеля, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса, 100 г вазелина.

Способ приготовления. Сбор залить водой, варить 20 минут. Добавить сок золотого уса и вазелин. Смешать, чтобы получилась мазь.

Способ применения. Мазь накладывать тонким слоем на пораженные

участки несколько раз в день при отрубевидном лишае.

Чесотка

Это заразное заболевание, вызываемое чесоточным клещом, который выглядит как беловатая, величиной с маковое зерно, точка. Клещ может жить и размножаться только на коже человека. Подсчитано, что без лечения только за 3 месяца появляется 6 поколений клещей в количестве 150 млн особей.

Оплодотворенная самка проделывает в верхних слоях эпидермиса чесоточный ход – галерею, где откладывает яйца, из которых вылупляются личинки. Те выходят на поверхность и вместе с самцами, которые живут на коже, вызывают своими укусами зуд и расчесы. Инкубационный период чесотки равен 7 – 10 дням.

Заражение происходит, как правило, при непосредственном контакте больного со здоровыми или, что встречается реже, через различные предметы – общее постельное (наволочки, простыни, одеяла) и нижнее белье, верхнюю одежду, перчатки.

Для чесотки характерны зуд, особенно усиливающийся ночью, парные узелково-пузырьковые высыпания с локализацией между пальцами. Внешне чесоточные ходы представляют собой едва возвышенные над уровнем кожи тонкие, как ниточка, полоски, идущие прямолинейно или зигзагообразно. Нередко конец хода заканчивается прозрачным пузырьком, сквозь который видно белую точку – тело клеща. На месте укусов возникают мелкие, величиной с просыное зернышко и несколько больше, узелки, покрываемые из-за расчесов кровянистыми корочками. Постоянные повреждения кожи нередко осложняются различными видами гнойничковой инфекции и развитием экземного процесса.

Излюбленная локализация чесоточной сыпи – кисти, особенно межпальцевые складки и боковые поверхности пальцев, сгибательные складки предплечий и плеч, район сосков, особенно у женщин, ягодицы, кожа полового члена у мужчин, бедра, подколенные впадины, у маленьких детей – подошвы, а также лицо и даже волосистая часть головы.

Самопроизвольно чесотка никогда не проходит и может протекать многие месяцы и годы, временами обостряясь. Чтобы излечить больного чесоткой, достаточно уничтожить клеща и его яйца, что легко достигается применением местных средств; никакого общего лечения здесь не требуется. Применяющиеся для лечения чесотки препараты можно разделить на 4 группы: синтетические производные бальзамических средств (бензилбензоат); сера или ее производные (серные мази, мазь Вилькинсона), инсектицидные противопаразитарные средства (мыло, мази

пиретры (далматской ромашки), жидкости типа флицида, лизола, креолина), народные методы и средства. К последним относятся бензин, керосин, автотоварное масло, мазут, сырая нефть, зольный щелок.

Керосин и керосиносодержащие препараты можно с успехом использовать при лечении чесотки. Керосином пополам с любым растительным маслом в течение 2–3 дней и на ночь смазывают все тело и опрыскивают белье, чулки, варежки; утром обмывают тело и меняют белье. Обычно для излечения достаточно 2–3 смазываний, но для детей его применять не рекомендуется из-за возможности возникновения дерматита.

После окончания лечения все белье больного необходимо немедленно тщательно выстирать и прокипятить; верхнее платье и одежду следует обеззаразить в дезинфекционной камере или с помощью проглаживания горячим утюгом, особенно с внутренней стороны, или проветрить на воздухе в течение 5–7 дней. Так же поступают с матрацем, одеялом и другими вещами больного. Исключительно важно одновременное лечение всех заболевших – в одной семье, школе, общежитии и т. д.

Следует знать, что клещи, вызывающие чесотку у животных (собак, кошек, лошадей и др.), могут также попасть на человека, но, не найдя подходящих для себя условий, быстро гибнут, вызывая лишь краткосрочный зуд и сыпь, которые без повторного заражения проходят даже без лечения.

Приведу несколько рецептов составов для излечения от чесоточного клеща.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. травы чистотела, 5 г ланолина, 5 г вазелина, 1 ч. л. сока чистотела.

Способ приготовления. Вазелин и ланолин растопить на водяной бане. Добавить измельченный чистотел. Сок чистотела и золотого уса тщательно перемешать до получения однородной вязкой массы.

Способ применения. Нанести полученную мазь на пораженные участки.

В качестве профилактики чесотки и кожного туберкулеза можно посоветовать специальную лечебную ванну из чистотела.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 400 г листьев чистотела.

Способ приготовления. Листья залить водой и соком золотого уса и варить на слабом огне в течение 1 часа. Настаивать отвар 5 часов в темном прохладном месте, затем профильтровать и вылить в ванну.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. коры дуба, 1 ст. л. травы

душицы, 1 ст. л. корневища аира, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. соцветий тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. сосновых веток с иглами, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. листьев черной смородины, 50 г пшеничных отрубей, 50 г проросших зерен ржи.

Способ приготовления. Все компоненты смешать, положить в матерчатый мешок и поместить в кастрюлю с водой и соком золотого уса, кипятить в течение 30 минут. Затем вылить в ванну и разбавить теплой водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. листьев душицы, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. сеной трухи, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. листьев фиалки трехцветной.

Способ приготовления. Все компоненты залить водой с соком золотого уса и кипятить на слабом огне в течение 30 минут с момента закипания. Затем отвар процедить и вылить в ванну.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. толченых плодов шиповника, 1 ст. л. корней одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. побегов хвоща полевого, 1 ст. л. соцветий бессмертника песчаного, 1 ст. л. лепестков белой розы, 1 ст. л. листьев чистотела, 1 ст. л. плодов земляники лесной, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 ст. л. толченых плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. л. травы сушеницы лесной, 1 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. семян укропа, 1 ст. л. надземной части календулы.

Способ приготовления. Все компоненты перемешать, залить водой и соком золотого уса и кипятить на слабом огне в течение 30 минут, затем процедить и вылить в ванну с теплой водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 5 ст. л. листьев и верхушек стеблей шалфея, 5 ст. л. корней медуницы, 1 ст. л. травы чистотела, 5 ст. л. листьев черной смородины, 5 ст. л. травы чабреца, 5 ст. л. дубовой коры, 3 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 15 ст. л. сосновой хвои, 10 ст. л. корней лопуха, 10 ст. л. листьев грецкого ореха, 10 ст. л. травы череды, 10 ст. л. корневища аира, 500 г пшеничных отрубей, 250 г зерен проросшей ржи, 3 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты перемешать, залить водой и соком золотого уса, варить на слабом огне в закрытой посуде в течение 30 минут. Остывший процеженный отвар вылить в ванну с горячей водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. корня одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. семян кориандра, 1 ч. л. семян аниса, 3 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты залить кипятком и соком золотого уса, накрыть крышкой и настаивать 2–3 часа в темном прохладном месте. Затем отвар процедить и вылить в ванну с водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. коры крушины, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, залить водой и соком золотого уса и варить на слабом огне в течение 10 минут с момента закипания. Затем отвар процедить, охладить и вылить в ванну с теплой водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

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, обусловленными хламидиями.

Число пораженных суставов обычно невелико, артрит чаще несимметричен.

Преимущественно воспаляются суставы нижних конечностей, особенно пальцев стоп, где также развиваются отек, распространяющийся на весь палец, и синюшная или багрово-синюшная окраска кожи (палец становится похожим на сосиску или редиску).

Помимо артритов, характерно развитие воспаления сухожилий в местах их прикрепления к костям, особенно часто в пяточной области. У отдельных больных возможны боли в области позвоночника.

Во многих случаях реактивный артрит непродолжителен (от нескольких дней до нескольких недель), проходит самостоятельно, но у некоторых больных может задерживаться на больший срок и даже стать хроническим.

Ревматоидный артрит характеризуется в основном хроническим прогрессирующим воспалением многих суставов конечностей.

Разнообразные нарушения иммунитета приводят к развитию стойкого артрита и даже иногда к разрушению 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, медленно, но неуклонно прогрессируя артрита, вовлекая все новые суставы. Затем боли усиливаются, суставы теряют подвижность.

Следующая смесь может использоваться вкупе с отваром золотого уса для лечения полиартрита.

Требуется: 7 лимонов, скорлупа 7 яиц, 2 стакана меда, 5 головок чеснока, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Взять лимоны, очистить и выжать сок. Скорлупу яиц очистить от пленок и прокипятить в течение 5 минут, затем растолочь. Смешать скорлупу с соком, оставить на неделю, затем процедить через металлическую мелкую сетку и смешать с медом. Отдельно измельчить 5 средних головок чеснока, смешать с полученной первоначально массой, добавить сок золотого уса, поставить посуду со смесью на неделю в темное место.

Способ применения. Принимать 1 раз в день после обеда по 4 ч. л. в 4 приема. Курс лечения – месяц и более.

Требуется: 20 г бузины, 1 л воды, 20 капель сока золотого уса.

Способ приготовления. Бузину залить кипятком и настоять в течение 1 часа.

Способ применения. Пить по 3 стакана в день, добавляя по 20 капель сока золотого уса.

Требуется: 50 г грыжника, 1 л кипятка, 4 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Приготовить отвар.

Способ применения. Пить в смеси со свежим соком золотого уса по ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 30 г листьев березы, 30 г тысячелистника обыкновенного, 30 г дымянки лекарственной, 10 г плодов можжевельника обыкновенного, 1 стакан кипятка, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипящей воды, настоять 15 минут и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г фиалки трехцветной, 15 г листьев березы, 15 г крапивы двудомной, 15 г дрока красильного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 4 раза в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 20 г корня лопуха большого, 10 г коры ивы, 10 г толокнянки обыкновенной, 10 г цветков бузины

черной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 15 минут, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 30 г цветков липы, 20 г крапивы двудомной, 20 г фиалки трехцветной, 10 г листьев брусники обыкновенной, 1 стакан кипятка, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 1 часа и процедить. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л.

Способ применения. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г лабазника вязолистного, 15 г клевера лугового, 15 г хвоща полевого, 15 г вереска обыкновенного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 20 г липы мелколистной, 10 г Melissa лекарственной, 10 г мать-и-мачехи обыкновенной, 10 г листьев смородины черной, 500 мл кипятка, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 минут и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г горца птичьего, 15 г череды трехраздельной, 15 г лаванды, 15 г кипрея узколистного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 1 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г цветков липы, 10 г ромашки аптечной, 10 г корня солодки голой, 10 г толокнянки обыкновенной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 20 г можжевельника обыкновенного, 20 г клевера лугового, 20 г сирени обыкновенной, 20 г татарника колючего, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 3 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г листьев березы, 15 г крапивы двудомной, 15 г цветков липы, 15 г бузины черной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 1 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 30 г коры ивы, 15 г аира болотного, 15 г листьев брусники обыкновенной, 15 г шалфея лекарственного, 15 г зверобоя продырявленного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 20 г можжевельника обыкновенного, 20 г хвоща полевого, 10 г плодов фенхеля обыкновенного, 10 г коры крушины ломкой, 10 г крапивы двудомной, 1 стакан кипятка, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Требуется: 30 г почек сосны обыкновенной, 20 г зверобоя продырявленного, 20 г крапивы двудомной, 20 г почек березы, 20 г тополя черного, 10 г хвоща полевого, 1 стакан кипятка, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 3 часа и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 15 г ромашки аптечной, 10 г можжевельника обыкновенного, 10 г корней лопуха большого, 10 г тысячелистника обыкновенного, 10 г репешка обыкновенного, 10 г одуванчика лекарственного, 500 мл воды.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить водой, кипятить 15–20 минут, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Требуется: 30 г листьев брусники обыкновенной, 30 г лабазника вязолистного, 30 г ромашки аптечной, 20 г цветков липы, 20 г крапивы двудомной, 10 г цветков бузины черной, 10 г хвоща полевого, 500 мл кипятка, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 10 г сбора залить холодной водой, настоять 12 часов, нагреть до кипения, опять настоять 2 часа и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Требуется: 50 г плодов боярышника, 50 г шиповника майского, 15 г листьев березы, 15 г коры ивы, 15 г цветков календулы, 15 г ромашки аптечной, 15 г крапивы двудомной, 10 г хвоща полевого, 10 г листьев брусники обыкновенной, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $1/3 - 1/2$ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 40 г хвоща полевого, 40 г листьев березы, 40 г коры ивы, 20 г крапивы двудомной, 20 г цветков бузины черной, 20 г можжевельника обыкновенного, 10 г календулы, 10 г коры крушины ломкой, 10 г цветков василька синего, 50 г воды, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 15 г сбора залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $1/2$ стакана 4 раза в день.

Требуется: 50 г плодов смородины черной, 25 г коры ивы, 25 г пустырника, 15 г корня девясила высокого, 15 г шалфея лекарственного, 15 г хвоща полевого, 15 г бузины черной, 10 г вереска обыкновенного, 10 г листьев ежевики сизой, 10 г плодов боярышника, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $1/3 - 1/2$ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 50 г багульника болотного, 30 г почек березы, 30 г зверобоя продырявленного, 30 г ромашки аптечной, 30 г хмеля обыкновенного, 30 г девясила высокого, 20 г донника лекарственного, 20 г крапивы двудомной, 20 г корней щавеля конского, 20 г цветков липы, 10 г мяты перечной, 10 г укропа душистого, 500 мл кипятка, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить в термосе кипятком, настоять 6 часов и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $1/2$ стакана 4 раза в день.

Требуется: 2 стакана цветочного или липового меда, 6 лимонов, 5 головок чеснока, 3–4 листа золотого уса.

Способ приготовления. Взять цветочный или липовый мед, лимоны очистить от цедры и выжать из мякоти сок, измельчить в чесночнице чеснок. 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.

Способ применения. Принимать состав следует 1 раз в день по 4 ч. л., ежедневно. Курс лечения – 1 месяц. Очень важно принимать состав добросовестно, не пропуская ни одного дня.

Требуется: 30 г листьев березы, 30 г тысячелистника обыкновенного, 30 г травы дымянки лекарственной, 10 г ягод можжевельника обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипящей водой, настоять 15 минут и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г травы фиалки трехцветной, 15 г листьев березы, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г травы дрока красильного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 1 час и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 20 г корней лопуха большого, 10 г коры ивы, 10 г листьев толокнянки обыкновенной, 10 г цветков бузины черной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 15 минут, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 30 г цветков липы, 20 г листьев крапивы двудомной, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г листьев брусники обыкновенной, 3 ч. л. золотого уса, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять в течение часа и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г травы лабазника вязолистного, 15 г цветков клевера лугового, 15 г травы хвоща полевого, 15 г травы вереска обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 20 г цветков липы мелколистной, 10 г травы Melissa лекарственной, 10 г листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 10 г листьев смородины черной, 5 ч. л. сока золотого уса, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 30 минут и

процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г травы горца птичьего, 15 г травы череды трехраздельной, 15 г цветков лаванды, 15 г листьев кипрея узколистного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять в течение часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г цветков липы, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г корней солодки голой, 10 г листьев толокнянки обыкновенной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 2 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 20 г цветков клевера лугового, 20 г цветков сирени обыкновенной, 20 г травы татарника колючего, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 3 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г листьев березы, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г цветков липы, 15 г цветков бузины черной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять в течение часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 30 г коры ивы, 15 г корневищ аира болотного, 15 г листьев брусники обыкновенной, 15 г листьев шалфея лекарственного, 15 г травы зверобоя продырявленного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 20 г травы хвоща полевого, 10 г плодов фенхеля обыкновенного, 10 г коры крушины ломкой, 10 г листьев крапивы двудомной, 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 30 г почек сосны обыкновенной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г почек березы, 20 г почек тополя черного, 10 г травы хвоща полевого, 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 3 часа и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 15 г цветков ромашки аптечной, 10 г плодов можжевельника обыкновенного, 10 г корней лопуха большого, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г травы репешка обыкновенного, 10 г корней одуванчика лекарственного, 500 мл воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 15–20 минут, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Требуется: 30 г листьев брусники обыкновенной, 30 г травы лабазника вязолистного, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г цветков липы, 20 г листьев крапивы двудомной, 10 г цветков бузины черной, 10 г травы хвоща полевого, 5 ч. л. сока золотого уса, 500 мл воды. *Способ приготовления.* Сбор залить водой, настоять 12 часов, нагреть до кипения, опять настоять 2 часа и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Требуется: 50 г плодов боярышника, 50 г плодов шиповника майского, 15 г листьев березы, 15 г коры ивы, 15 г цветков календулы, 15 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев крапивы двудомной, 10 г травы хвоща полевого, 10 г листьев брусники обыкновенной, 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 40 г травы хвоща полевого, 40 г листьев березы, 40 г коры ивы, 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г цветков бузины черной, 10 г плодов можжевельника обыкновенного, 10 г цветков календулы, 10 г коры крушины ломкой, 10 г цветков василька синего, 5 ч. л. сока золотого уса, 500 мл воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Требуется: 50 г плодов смородины черной, 25 г коры ивы, 20 г травы

пустырника, 15 г корней девясила высокого, 15 г листьев шалфея лекарственного, 15 г травы хвоща полевого, 10 г цветков бузины черной, 10 г травы вереска обыкновенного, 10 г листьев ежевики сизой, 10 г плодов боярышника, 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3–4 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.

Основным причинным фактором при острых формах заболевания является стрептококк. В развитии ревматизма существенное значение играют иммунные нарушения.

В типичных случаях заболевание развивается через 1–3 недели после перенесенной ангины или 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 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 °С, с суточными колебаниями 1–2 °С 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.

Требуется: 10 г цветков таволги, 15 г листьев толокнянки, 15 г грыжника, 15 г кукурузных рылец, 10 г створок бобов фасоли, 10 г бузины травянистой, 15 г почек березы, 10 г хвоща, 10 г спорыша, 10 г василька, 1 л воды, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Взять 4 ст. л. смеси, залить с вечера 1 л сырой воды, а утром кипятить 5 – 10 минут, оставить и еще напарить $\frac{1}{2}$ часа, после чего процедить, отжать и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

Требуется: 20 г бузины, 1 л воды, 20 капель сока золотого уса.

Способ приготовления. Приготовить отвар из бузины и воды.

Способ применения. Пить по 3 стакана в день, одновременно принимая по 20 капель сока золотого уса.

Требуется: 30 г грыжника, 1 л воды, 4 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Приготовить отвар из грыжника и воды.

Способ применения. Пить в смеси со свежим соком золотого уса, по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. мелко порезанного цветущего багульника, 1 ст. л. корней золотого уса, 1 ст. л. мелко порезанного корня чемерицы, 3 ст. л. растопленного свиного жира.

Способ приготовления. Травы смешать с 3 ст. л. растопленного свиного жира. Все это поставить на 12 часов в теплую духовку (нельзя доводить до кипения), затем вынуть, процедить в банку и закрыть бумагой.

Способ применения. Наносить масло на пораженный сустав 2–3 раза в день.

Требуется: 25 г багульника, 50 г листьев золотого уса, 15 г крапивы жгучей, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь кипятком. Настоять, укутав, 3 часа, процедить.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 5–6 раз в день.

Применять при ревматизме.

Требуется: 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. плодов малины, 2 стакана кипятка, 6 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Взять смесь залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. Применять при ревматизме.

Требуется: 40 г плодов малины, 40 г мать-и-мачехи, 2 стакана кипятка, 6 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Взять смесь залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. цветков липы, 2 стакана кипятка, 6 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Взять смесь залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

Требуется: 1 ст. л. вереска, ½ л кипятка, 2 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Вереск настаивать ночь в кипятке, утром процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

Требуется: 10 г цветков таволги, 15 г листьев толокнянки, 10 г травы грыжника, 15 г столбиков (нити) кукурузы, 10 г створок бобов фасоли, 15 г корня бузины травянистой, 15 г почек березы, 10 г хвоща, 10 г травы спорыша, 10 г лепестков васильков, 5 ст. л. золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. Все смешать, взять 4 ст. л. (каждая с верхом) этой смеси, залить с вечера сырой водой, а утром кипятить 5 – 10 минут, оставить и еще напарить ½ часа, после чего процедить, отжать и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

Требуется: 30–50 г отвара грыжника, 4 ч. л. сока золотого уса, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Приготовить отвар грыжника и пить в смеси со свежим соком золотого уса.

Способ применения. По ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 часть мелко порезанного цветущего багульника, 1 часть корней золотого уса и 1 часть мелко порезанного корня чемерицы, 3 части топленого свиного жира. *Способ приготовления.* Все смешать со свиным жиром. Поставить на 12 часов 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.

Требуется: 1 часть корневищ чемерицы, 1 часть листьев золотого уса, 120 частей спирта или самогона. *Способ приготовления.* Мелко нарезанные

корневища залить спиртом или очень крепким самогоном, настоять 2 недели, процедить и слить в бутылку.

Требуется: 25 г багульника, 50 г золотого уса, 15 г крапивы жгучей малой, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь кипятком. Настоять, укутав 3 часа, процедить.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 5–6 раз в день. Применять при ревматизме.

Требуется: 1 часть цветков липы, 1 часть плодов малины, 6 ст. л. сока золотого уса, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. Применять при ревматизме.

Требуется: 40 г плодов малины, 40 г листьев мать-и-мачехи, 6 ст. л. сока золотого уса, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

Требуется: 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть цветков липы, 6 ст. л. золотого уса, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

Требуется: 1 ст. л. вереска, 2 ч. л. сока золотого уса, $\frac{1}{2}$ л кипятка.

Способ приготовления. Траву вереска настаивать ночь в кипятке, утром процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

Заболевания дыхательных путей

Насморк

Насморк, или ринит, – это воспаление слизистой оболочки носа. Различают острый и хронический риниты. Острый ринит может быть самостоятельным заболеванием или симптомом острых инфекционных заболеваний (гриппа, кори, дифтерии и др.).

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

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

Выделяют также аллергический насморк. Малейшее раздражение нервных окончаний полости носа (охлаждение, резкий запах и др.) ведет к бурной реакции слизистой оболочки полости носа. При сезонной форме насморка раздражителем может быть пыльца злаков. При круглогодичной форме раздражителями выступают так называемые бытовые аллергены

(косметические средства, домашняя пыль, волосы и др.). Симптомы аллергического насморка возникают внезапно, проявляются заложенностью носа с обильными водянисто-слизистыми выделениями, чиханьем.

Требуется: 1 лист золотого уса, 1 ст. л. меда, 1,5 стакана воды.

Способ приготовления. В кастрюлю с кипящей водой добавить мед и измельченный лист золотого уса, снять с огня.

Способ применения. Использовать отвар для ингаляции: накрывшись одеялом, вдыхать пар поочередно каждой ноздрей. Следует проводить такую ингаляцию не менее 4 раз в день.

Требуется: 1 ч. л. сухого прополиса, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. воды.

Способ приготовления. Развести сухой прополис в смеси воды и сока золотого уса, немного подогреть.

Способ применения. В теплой смеси смочить небольшие марлевые кусочки и приложить к гайморовым пазухам (по бокам от крыльев носа). Через 30 минут примочки снять. Следующую процедуру проводить не ранее чем через сутки.

Требуется: 5 г листьев эвкалипта, 2 стакана воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. меда, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Листья эвкалипта залить горячей водой, добавить немного соли и меда. Дать смеси настояться, затем процедить и немного остудить. Выжать сок из листа золотого уса, добавить его в смесь.

Способ применения. Полученный настой втягивать поочередно каждой ноздрей утром и вечером до полного выздоровления.

Требуется: 1 ст. л. травы душицы, $\frac{1}{2}$ л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Траву душицы залить кипятком. Настоять, укутав, 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ – 1 стакану 2–3 раза в день.

Требуется: 20 г отвара цветков первоцвета, 10 г листьев золотого уса, 1 л воды. *Способ применения.* 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 специальное средство.

Требуется: 1 луковица, 2–3 листа золотого уса, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Половину луковицы измельчите, натерев ее на терке или мелко порезав. Измельчите листья Золотого уса и зубчик

чеснока. Смешайте все с медом.

Способ применения. Положите смесь в стакан и вдыхайте в течение нескольких минут. Делайте это 2–3 раза в день, каждый раз нужно приготавливать новую смесь.

Требуется: 1 морковь, 2–3 ч. л. золотого уса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. меда, 2–3 капли чесночного сока.

Способ приготовления. Натереть на терке свежую морковь, отжать сок, смешать его с растительным маслом, медом, соком золотого уса, добавить чесночный сок.

Способ применения. Получившуюся жидкость закапывайте в нос по несколько капель 3–4 раза в день, вплоть до выздоровления.

Требуется: 1 черная редька, 1 ст. л. меда, 1 лист золотого уса.

Способ приготовления. Натрите на терке черную редьку, отожмите из кашицы сок, добавьте в него мед, доведите до кипения, остудите. Лист золотого уса измельчите, добавьте сок к смеси, перемешайте.

Способ применения. Принимайте такое лекарство по 1 ст. л. 3–4 раза в день вплоть до излечения.

Требуется: 20 г листьев золотого уса; 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 100 мл кипятка.

Способ приготовления. Сбор залейте кипятком, дайте настояться 15–20 минут и процедите.

Способ применения. Используйте по 6–8 капель для закапывания в каждую половину носа до 3–4 раз в день при остром рините.

Требуется: 15 г цветков календулы, 10 г цветков коровяка, 3 ч. л. сока золотого уса, 250 мл воды.

Способ приготовления. Весь сбор залейте водой, доведите до кипения, дайте настояться 2 часа и процедите, добавьте сок золотого уса.

Способ применения. Используйте в теплом виде для промывания обеих половин носа 8 раз в день при остром рините.

Требуется: 20 г листьев малины обыкновенной, 10 г цветков календулы, 3 ч. л. сока золотого уса, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Используют по 6–8 капель для закапывания в каждую половину носа 3–4 раза в день при хроническом рините.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г листьев подорожника большого, 160 мл кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить.

Способ применения. Используют по 4–6 капель для закапывания в каждую половину носа 2–3 раза в день при хроническом рините.

Требуется: 20 г листьев эвкалипта, 20 г цветков коровяка, 10 г листьев крапивы двудомной, 2 ч. л. сока золотого уса, 120 мл кипятка.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Используют по 5–6 капель для закапывания в каждую половину носа 2–3 раза в день при хроническом рините.

Простуда

Требуется: 1 стакан клюквы, 2 листа золотого уса, 1 ст. л. меда, 200 мл воды.

Способ приготовления. Взять клюкву, отжать с помощью марли сок, чтобы получилось примерно $\frac{1}{2}$ стакана жидкости. Листья золотого уса измельчить, залить чуть подогретой кипяченой водой, дать настояться в течение нескольких часов, затем следует добавить мед и клюквенный сок. Перемешать и процедить.

Способ применения. Полученную жидкость принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день до полного выздоровления.

Требуется: $\frac{1}{2}$ стакана шиповника, $\frac{1}{2}$ стакана малины, $\frac{1}{2}$ стакана смородины, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сока золотого уса, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. Шиповник, малину и смородину положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, добавить мед и дать настояться в течение 15 минут. Затем процедить настой и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Готовое средство принимать 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана перед едой.

Требуется: 4–5 ст. л. вишни, 1 лист золотого уса, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Взять вишню, добавить измельченный лист золотого уса. Залить смесь горячей водой, поставить на медленный огонь и выпаривать под крышкой в течение получаса. Затем процедить отвар и добавить в него мед, после чего поставить охлаждаться.

Способ применения. Принимать во время болезни по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до выздоровления.

Требуется: 1,5 стакана апельсинового сока, 1 стакан крепкого чая, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, 2 семени гвоздики, 5 г корицы, 2 лимона, 2 листа золотого уса.

Способ приготовления. Влить апельсиновый сок и крепкий чай в эмалированную кастрюлю, затем добавить сахар, мед, гвоздику и корицу.

Слегка подогреть смесь на медленном огне (примерно до 60 °С). Выжать сок из лимонов, смешать его с содержимым кастрюли, добавить измельченные листья золотого уса, снова нагреть, не доводя до кипения.

Способ применения. Приготовленное средство принимать по ½ стакана 2 раза в день.

Требуется: 1 л гранатового сока, 1 стакан крепкого чая, 2 ст. л. сахара, 2 листа золотого уса, 1 ст. л. меда, 50 г водки или коньяка.

Способ приготовления. Влить в эмалированную посуду гранатовый сок, добавить крепкий чай и сахар. На медленном огне нагреть жидкость примерно до 80 °С, затем влить в нее немного водки или коньяка, добавить мед и кашу из измельченных листьев золотого уса. Перемешать, процедить, как остынет.

Способ применения. Пить напиток непременно в горячем виде по ½ стакана. Оставшуюся жидкость можно разогревать повторно.

Требуется: 1 лимон, 1 стакан крепкой заварки, 2 ст. л. золотого уса, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. ягодного сиропа, 1,5 л воды.

Способ приготовления. В эмалированной посуде подогреть воду, смешанную 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, мед и немного ягодного сиропа (можно брать любые ягоды).

Способ применения. Напиток можно пить как в горячем, так и в остуженном виде.

Требуется: 1 стакан чая, 2 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, 5 г гвоздики, 5 г корицы, 1 лимон, 1 лист золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. В эмалированной посуде смешать чай и сироп шиповника. На медленном огне довести эту смесь до 80 °С, но не кипятить. В другой посуде на медленном огне приготовить следующую смесь: в воду добавить сахар, мед, гвоздику, корицу, измельченный лимон вместе с цедрой, измельченный лист золотого уса. Прокипятить эту смесь в течение 10 минут, затем процедить и в горячем виде добавить к первой смеси. Все хорошо перемешать.

Способ применения. Принимать напиток нужно по ½ стакана 3–4 раза в день в горячем виде.

Требуется: ½ кг яблок, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. золотого уса, 1 стакан крепкой заварки, 2–3 капли яблочного уксуса, 500 мл воды.

Способ приготовления. Очистить яблоки от кожицы, натереть их на терке или пропустить через мясорубку. Добавить к полученной массе мед, залить водой, поставить смесь на огонь и довести ее до кипения. Все

перемешать, влить сок золотого уса, снова подогреть, но до кипения не доводить. Затем добавить горячую крепкую заварку и яблочный уксус.

Способ применения. Принимать напиток в горячем виде по ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 200 г плодов рябины, 20 г гвоздики, 20 г корицы, 20 г лимонных корочек, 2 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. меда, 10 капель водки или спирта, 500 мл воды.

Способ приготовления. 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 минуты. После этого процедить смесь, добавить сок, выжатый из листьев золотого уса, снова подогреть примерно до 70 °С, добавить горячий чай и несколько капель водки или спирта.

Способ применения. Принимать в горячем виде по ½ стакана 2 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 пр., 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 часов. Типичный грипп начинается остро, нередко с озноба, быстро повышается температура тела, и уже в первые сутки лихорадка достигает максимального уровня (38–40 °С). Отмечаются признаки общей интоксикации (такие как слабость, адинамия, потливость, боль в мышцах, сильная головная боль, боль в глазах) и симптомы поражения дыхательных путей (это сухой кашель, першение в горле, саднение за грудиной, осиплость голоса). Отмечаются покраснение лица и шеи, инъекция сосудов склер, повышенное потоотделение, брадикардия (урежение сердцебиения),

гипотония. Выявляется поражение верхних дыхательных путей (при рините, фарингите, ларингите, трахеите). 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 % госпитализированных 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.

Требуется: 1 ст. л. соли, 1 лимон, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. меда, 5 таблеток аскорбиновой кислоты, ½ л воды.

Способ приготовления. В кипяченой воде растворить соль, добавить сок лимона, сок золотого уса, мед, толченые таблетки аскорбиновой кислоты. Все размешать до полного растворения.

Способ применения. Приготовленную жидкость нужно выпить не более чем за 2 часа. Это чрезвычайно сильное средство для профилактики вируса гриппа.

Требуется: 2 клубня картофеля, 2 листа золотого уса, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Взять сырые картофелины, очистить, вымыть, натереть на терке. Измельчить листья золотого уса, добавить к этой массе, смешать с яблочным уксусом и медом. Все перемешать и полученную смесь положить на несколько слоев марли или неплотную ткань.

Способ применения. Приложить компресс ко лбу на 15 минут. Через некоторое время заменить его новым. Процедуру проводить до тех пор, пока температура не придет в норму.

При гриппе приготовьте отвар по следующему рецепту.

Требуется: 1 ст. л. сухой травы шалфея, 1 лист золотого уса, 1 стакан кипяченого молока.

Способ приготовления. Взять сухую траву шалфея, залить кипяченым молоком, поставить посуду на огонь, довести до кипения, выдержать в течение 10 минут, затем остудить, процедить и снова довести до кипения. Выжать сок из листа золотого уса, добавить в отвар.

Способ применения. Принимать приготовленное средство в теплом виде по полстакана за 20 минут до приема пищи.

Требуется: 1 корень хрена, 2 листа золотого уса, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Натереть на терке очищенный корень хрена или пропустить его через мясорубку, смешать с измельченными листьями золотого уса, медом и оставить на 12 часов.

Способ применения. Процедить и принимать полученную жидкость по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой во время гриппа.

Требуется: 1 л апельсинового сока, ½ л свекольного сока, ½ л морковного сока, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 ч. л. меда, 1/3 л отвара пророщенной пшеницы.

Способ приготовления. Взять только что выжатые апельсиновый, свекольный, морковный соки, все смешать, добавить сок золотого уса, мед и отвар пророщенной пшеницы.

Способ применения. 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, в результате чего исчезнут воспалительные процессы, происходящие при гриппе. Помните, что при лечении описанными выше препаратами нужно соблюдать осторожность.

Следующий рецепт следует готовить в очень небольших количествах, чтобы не утратились целебные свойства. Он применяется для лечения и профилактики гриппа.

Требуется: 2 листа золотого уса, 1 лимон, $\frac{1}{2}$ пачки сливочного масла и 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Лимон помыть, положить на 1 минуту 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.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Требуется: 300 г сушеных плодов земляники, 2–3 капли эвкалиптового масла, 1 ч. л. меда, 1 стакан гранатового сока, 2 листа золотого уса, 1 стакан апельсинового сока, $\frac{1}{2}$ л кипятка.

Способ приготовления. Сушеные плоды земляники залить крепким кипятком, поставить посуду на медленный огонь и довести до кипения. Через 2 минуты посуду снять с огня, добавить эвкалиптовое масло, слегка остудить и добавить мед. В отдельной кастрюле подогреть гранатовый сок с кашицей из листьев золотого уса. Процедить, смешать с земляничным отваром, добавить апельсиновый сок.

Способ применения. Принимать напиток по $\frac{1}{2}$ стакана в период начинающейся простуды или в качестве жаропонижающего при гриппе.

Требуется: 1 стакан яблочного сока, 5–6 листьев золотого уса, мед и специи по вкусу, 2–3 капли эвкалиптового масла.

Способ приготовления. Яблочный сок смешать с соком, выжатым из 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 °С, снять посуду с огня и добавить эвкалиптовое масло.

Способ применения. Приготовленное средство пить по $\frac{1}{3}$ стакана в период заболевания гриппом или простудой.

Во время гриппа с повышенной температурой рекомендуется

следующий рецепт.

Требуется: 4 ст. л. отвара из центаврии, 4 ст. л. сока золотого уса, 4 ст. л. ромашки, 4 ст. л. листьев бобовника, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком, настоять 30 минут.

Способ применения. Выпить в течение дня. 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.

Требуется: 5 ст. л. сухих ягод шиповника, 5 ч. л. сока золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. Ягоды шиповника растолочь, залить холодной водой, поставить на огонь. Как закипит, дать прокипеть 10 минут. Настоять, укутав, 8 – 10 часов, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить рано с утра по 1 стакану через каждые 2–3 часа в течение суток. Пить с медом, вареньем, сахаром. Можно заварить гущу. 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.

Требуется: 6 ст. л. сока золотого уса, 250 г водки, 6 ст. л. травы полыни горькой.

Способ приготовления. В водку насыпать травы полыни горькой. Настоять 21 день в темном месте, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать при простуде 1 раз в день. Принимать 2–3 дня, не более.

Требуется: 1 часть цветков липы, 1 часть плодов малины, 6 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

Требуется: 40 г плодов малины, 40 г листьев мать-и-мачехи, 6 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

Требуется: 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть цветков липы, 6 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

Требуется: 1 часть цветков липы, 1 часть цветков бузины черной, 5 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 5 – 10 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. 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. При острых респираторных заболеваниях хорошо себя зарекомендовали следующие рецепты.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г цветков бузины черной, 15 г цветков липы, 15 г листьев мяты перечной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Столовую ложку сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 20 г цветков липы мелколистной, 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы зверобоя продырявленного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 10 г сбора залить кипятком, настоять 6 часов и процедить.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г плодов малины обыкновенной, 15 г листьев липы, 15 г травы душицы обыкновенной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Столовую ложку сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 20 г цветков бузины черной, 15 г цветков коровяка, 15 г цветков липы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Столовую ложку сбора залить кипятком, настоять 1 час и процедить.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 3 ч. л. сока золотого уса, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы душицы обыкновенной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 10 г сбора залить кипятком, настоять 6 часов и

процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 3 ч. л. сока золотого уса, 30 г плодов малины обыкновенной, 10 г корневищ сабельника болотного, 10 г коры ивы белой, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Столовую ложку сбора залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г цветков липы, 10 г травы вероники длиннолистной, 10 г травы медуницы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Столовую ложку сбора залить кипятком, настоять в течение часа и процедить.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г цветков клевера лугового, 15 г листьев вербены лекарственной, 15 г цветков бузины черной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Столовую ложку сбора залить кипятком, настоять 2 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 6 листьев золотого уса, ½ кг измельченных орехов, 300 г меда.

Способ приготовления. Взять листья золотого уса, 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 измельченные орехи и мед.

Способ применения. Полученную смесь принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 лимон, 2 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Мед смешать с соком лимона, растворить смесь в кипяченой воде, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить за несколько минут до еды. В течение дня следует приготовить не менее 3 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.

Требуется: 1 ст. л. сухих цветков календулы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сока

золотого уса, 2 г вазелина.

Способ приготовления. Взять сухие цветки календулы, мед, сок золотого уса и вазелин. Календулу слегка смочить водой и нагреть, смешать с остальными компонентами, дать настояться в течение суток.

Способ применения. Полученной смесью мазать губы и кожу вокруг них перед сном.

Требуется: 1 часть сухих плодов шиповника, 1 часть корней цикория, 1 часть корней одуванчика лекарственного, 1 часть ягод калины, 1 часть головок клевера лугового, 1 лист золотого уса, 500 мл кипятка, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. 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 мед.

Способ применения. Приготовленное средство следует употреблять по ½ 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. Залить все подогретой водой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить мед, лимонный сок, сок, выжатый из 5 листьев золотого уса, и поддержать 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.

Требуется: 30 г лепестков дикого мака, 30 г побегов золотого уса, 20 г цветков бузины черной, 20 г цветков липы, 30 г цветков коровяка, 30 г цветков мальвы лесной, 20 г цветков мать-и-мачехи, 20 г цветков гречихи, 30 г травы легочницы, 1 л кипятка.

Способ приготовления. 40 г этой смеси залить кипятком, парить всю ночь.

Способ применения. Днем пить ежечасно по 50 г (по винной рюмке). Эту смесь особенно рекомендуют в народе при сильном простудном кашле, причем считается необходимым постельный режим, так как смесь действует потогонно.

Требуется: 25 г багульника, 50 г золотого уса, 15 г крапивы жгучей малой, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту

смесь кипятком. Настоять, укутав, 3 часа, процедить.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 5–6 раз в день.

Требуется: 4 ч. л. сока золотого уса, 1 часть травы буквицы, 1 часть ромашки аптечной, 1 часть шалфея, ½ л кипятка.

Способ приготовления. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. 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.

Требуется: 5 головок лука, ½ головки чеснока, 2 ч. л. сока золотого уса, 1 л молока, 2 ч. л. сока будры.

Способ приготовления. Порезать мелко, варить с молоком, пока разварится. Прибавить сока будры и немного меда, сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. через каждый час. Народное средство при простуде.

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Луковицу измельчить, отжать сок, смешать его с соком золотого уса и медом.

Способ применения. Принимать полученную жидкость по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

Требуется: ½ стакана плодов шиповника, ½ стакана ягод смородины, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Шиповник, малину и смородину положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, добавить мед и дать настояться в течение 15 минут. Затем процедить настой и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Готовое средство принимать 3 раза в день по ½ стакана перед едой.

Требуется: 1 стакан крепкой заварки, 2 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, ¼ ч. л. корицы, ¼ ч. л. гвоздики, 1 лимон, 1 лист золотого уса, 1 стакан воды.

Способ приготовления. В эмалированной посуде смешать стакан чая и сироп шиповника. На медленном огне довести эту смесь до 80 °С, но не кипятить. В другой посуде на медленном огне приготовить следующую смесь: в воду добавить сахар и мед, немного гвоздики и корицы, измельченный лимон вместе с цедрой, измельченный лист золотого уса. Прокипятить эту смесь в течение 10 минут, затем процедить и в горячем

виде добавить к первой смеси. Все хорошо перемешать.

Способ применения. Принимать напиток по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день в горячем виде.

Требуется: 2 листа золотого уса, 2 листа алоэ, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана водки.

Способ приготовления. В полулитровую бутылку из-под молока нарезать листьев золотого уса и алоэ, 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.

Способ применения. Принимать до полного выздоровления.

Требуется: 1,5 стакана апельсинового сока, 1 стакан крепкой чайной заварки, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, $\frac{1}{4}$ ч. л. корицы, 2 семени гвоздики, 2 лимона, 2 листа золотого уса.

Способ приготовления. Влить апельсиновый сок и стакан крепкого чая в эмалированную кастрюлю, затем добавить сахар и мед, гвоздику и щепотку корицы. Слегка подогреть смесь на медленном огне (примерно до 60 °С). Выжать сок из лимонов, смешать его с содержимым кастрюли, добавить измельченные листья золотого уса, снова нагреть, не доводя до кипения.

Способ применения. Приготовленное средство принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. травы фиалки, 1 стакан воды, лист золотого уса.

Способ приготовления. Траву фиалки заварить кипятком.

Способ применения. Настой применять для полоскания горла при гриппе, ангине и других воспалениях слизистой оболочки верхних дыхательных путей, смазывая при этом переносицу, надбровные дуги и шею свежим листом золотого уса.

Требуется: 3 г листьев золотого уса, 30 г травы вероники лекарственной, 20 г травы чабреца, 20 г травы мать-и-мачехи, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы высушить и измельчить, смешать в глиняной или фарфоровой посуде, залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Способ применения. Настой принимать внутрь по 1 ст. л., разведенной в стакане теплой воды, 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней золотого уса, 1 ст. л. измельченных корней окопника, 1 ст. л. цветков лесной мальвы, 1 ст. л. лепестков розы, 1 ч. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. цветков коровяка, 1 ч. л. измельченных листьев шалфея, 1 ч. л. измельченных корней

валерианы, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченное сырье соединить в стеклянной или эмалированной посуде, залить на ночь кипятком. Утром подогреть, не доводя до кипения.

Способ применения. Теплым настоем 6–7 раз в день полоскать горло.

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. измельченного листа золотого уса, 1 ч. л. измельченного листа эвкалипта, 1 ст. л. календулы, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить и хорошо смешать, залить кипятком. Кипятить 2 минуты. Настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить.

Способ применения. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором температурой 26 °С, постепенно убавляя по 1 °С в день и доведя до 16 °С. Затем месяц полоскать при 15–16 °С. Такое полоскание позволяет снять воспаление в горле и закалить горло.

Требуется: 2 свеклы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Натереть на мелкой терке свеклу. Отжать 1 стакан сока. В стакан сока красной свеклы влить уксус (но не уксусную кислоту) и сок золотого уса.

Способ применения. Этим раствором полоскать горло 5–6 раз в день, можно 1 глоток проглотить. Проводить полоскание до полного выздоровления.

Требуется: 1 ч. л. меда, ½ стакана лимонного сока, ¼ ч. л. красного молотого перца, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Мед залить лимонным соком, добавить щепотку красного молотого перца. Хорошо перемешать и оставить на некоторое время. Смесь должна настояться. Затем добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать средство за 1 прием 2–3 раза в день до полного исчезновения боли в горле.

Требуется: 2 зубчика чеснока, 2 стакана воды, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Измельчить чеснок, залить теплой кипяченой водой, через 2 часа процедить. Добавить мед и сок золотого уса.

Способ применения. Полоскать горло несколько раз в день вплоть до выздоровления.

Требуется: 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. измельченной травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. измельченной травы череды трехраздельной, 1

стакан воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Календулу, фиалку, череду соединить, сбор залить стаканом кипятка, настоять 15–20 минут и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Использовать для ингаляций при остром ларингите. Длительность одной процедуры – 5 минут.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. цветков липы, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить.

Способ применения. Использовать при остром ларингите по 1 ч. л. для полоскания горла.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы душицы обыкновенной, 1 ч. л. измельченной травы череды трехраздельной, 1 ч. л. цветков пижмы обыкновенной, 1 стакан воды, 2 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Душицу, фиалку и пижму залить кипятком, настоять 15–20 минут и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Использовать по 1 ч. л. для полоскания горла.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченных листьев шалфея лекарственного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и процедить.

Способ применения. Использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. цветков бузины черной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 15–20 минут, процедить.

Способ применения. Использовать по 1 ч. л. для вливания в гортань при хроническом атрофическом ларингите.

Требуется: 40 суставчиков лианоподобных отростков золотого уса, ½ л водки, 3 листа золотого уса.

Способ приготовления. Суставчики золотого уса тщательно измельчить с помощью острого ножа, сложить в стеклянную емкость. Залить водкой и поставить на 9 дней в темное место. Готовая водочная настойка должна иметь темный сиреневый цвет.

Способ применения. 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 и прохладное место. Эти листья нужно жевать в течение 9 дней по 1 или 2 ежедневно.

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

Требуется: 1 ст. л. семян аниса, 1 л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Семена аниса залить водой и кипятить 20 минут, затем отвар остудить и процедить.

Способ применения. Отвар из семян аниса пить со свежим соком золотого уса ежечасно по 30–50 мл.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев багульника, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. Багульник и золотой ус залить кипятком, настаивать, укутав, 3 часа, процедить.

Способ применения. Принимать чай из багульника и золотого уса по $\frac{1}{2}$ стакана 5–6 раз в день.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. травы эфедры, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. березовых почек, 2 ст. л. травы багульника, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор заварить кипятком. Настаивать, укутав, 5–6 часов, процедить.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды в теплом виде.

Требуется: 1 ст. л. измельченного листа золотого уса, 1 ст. л. измельченного бедренца, $\frac{1}{2}$ стакана водки.

Способ приготовления. Траву измельчить, залить водкой в стеклянной бутылке и настаивать 2–3 дня. Процедить.

Способ применения. Применять по 20 капель этой настойки, растворенных в 1 ст. л. воды.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней золотого уса, 1 ст. л. измельченных корней бедренца, 1 л воды.

Способ приготовления. Корни измельчить, залить водой и кипятить 30 мин. Остудить и процедить.

Способ применения. Отвар пить при гриппе.

Требуется: 1 ст. л. сосновых почек, 1 ст. л. измельченных листьев

подорожника, 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить холодной водой. Настаивать 2 часа. Затем кипятить 5 минут, настаивать 15 минут, процедить.

Способ применения. Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченной травы чабреца, 1 ст. л. измельченной травы мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. измельченных корней девясила, 1 ст. л. плодов аниса, 1 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 10 минут. Укутать на 1 час. Когда отвар остынет, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану в течение дня в 3 приема.

Требуется: 1 ст. л. сосновых почек, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 стакан воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сосновые почки, листья подорожника, листья мать-и-мачехи залить водой, настаивать 2 часа. Кипятить 5 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. В течение дня за 3 приема нужно выпить 1 стакан.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 2 ст. л. измельченных листьев багульника болотного, 1 ст. л. измельченных листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. измельченного корня солодки, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить кипятком, настаивать ночь в теплом месте (можно в термосе), утром выдержать 25 минут на водяной бане при слабом кипении воды, процедить.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 5–6 раз в день до улучшения дыхания (1–2 дня), переходя затем на прием столовыми ложками.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченного корня солодки, 1 ст. л. измельченного корня фиалки, 2 ст. л. измельченной травы тимьяна, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор заварить кипятком, настаивать, укутав, 2 часа. Затем настоем процедить.

Способ применения. Настой принимать по 1 стакану в день за 4 приема.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной травы мяты перечной, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 ч. л. плодов тмина обыкновенного, 1 ч. л. цветков ромашки

аптечной, 1 ч. л. измельченной травы череды трехраздельной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить холодной кипяченой водой, выдержать 30 минут на кипящей водяной бане, настаивать 30 минут, процедить.

Способ применения. Принимать по 50 – 100 мл 4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. плодов аниса, 1 ч. л. плодов фенхеля, 1 ч. л. измельченной травы тимьяна, 1 ч. л. измельченного корня солодки, 1 ч. л. сосновых почек, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить холодной кипяченой водой, выдержать 30 минут на кипящей водяной бане, настаивать 30 минут, процедить.

Способ применения. Принимать 1 стакан настоя за день в 4 приема.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченного корня солодки, 1 ч. л. измельченной травы череды, 1 ч. л. измельченной травы хвоща полевого, 1 ч. л. плодов шиповника, 1 ч. л. цветков бессмертника, 1 ч. л. измельченных корней девясила, 1 ст. л. шишек ольхи, 1 ч. л. измельченных корней одуванчика, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить кипятком, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настоять в течение 45 минут.

Способ применения. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. цветков клевера лугового, 1 ч. л. измельченной травы вероники длиннолистной, 1 ч. л. измельченной травы багульника болотного, 1 ч. л. измельченной травы череды трехраздельной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить кипятком, настоять в течение 1 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченных корней дягиля лекарственного, 1 ч. л. измельченной травы татарника колючего, 1 ч. л. измельченных листьев вербены лекарственной, 1 ч. л. плодов аниса обыкновенного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травы соединить, залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Способ применения. По $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. измельченной травы золотого уса, 1 ч. л. цветков просвирника лесного, 1 ч. л. измельченной травы багульника болотного, 1 ч. л. измельченной травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. измельченной травы синеголовника плосколистного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Траву перемешать, залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить.

Способ применения. По 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной травы вереска обыкновенного, 1 ч. л. измельченной травы иссопа лекарственного, 1 ч. л. измельченной травы татарника колючего, 1 ч. л. измельченной травы душицы обыкновенной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа и процедить.

Способ применения. По ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченного корня дягиля лекарственного, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 ч. л. измельченных корневищ бедренца, 1 ч. л. измельченной травы тимьяна ползучего, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить и процедить.

Способ применения. По 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы котовника кошачьего, 1 ст. л. измельченных листьев манжетки обыкновенной, 1 ч. л. семян укропа душистого, 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 2 стакана воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Котовник, манжетку, семена укропа и листья мать-и-мачехи смешать, залить кипятком, настоять 2 часа и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. По 70 г 3 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. цветков коровяка, 1 ст. л. плодов аниса обыкновенного, 1 ч. л. измельченных корней алтея лекарственного, 1 ч. л. измельченных корней девясила высокого, 1 ч. л. измельченной травы душицы обыкновенной, 2 стакана воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сухие травы и корни залить водой, кипятить 1–2 минуты, настоять в течение 1 часа и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Требуется: 3 г листьев золотого уса, 50 г ядер кедровых орехов, ½ л сухого виноградного вина.

Способ приготовления. Сырье измельчить в порошок, залить вином и настаивать сутки. Варить на медленном огне 20 минут. Остудить и процедить.

Способ применения. Пить по 1 ст. л., разведенной в небольшом

количестве воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченных листьев подорожника большого, 1 ст. л. березовых почек, 1 ч. л. измельченной травы тимьяна ползучего, 1 ч. л. измельченной травы череды трехраздельной, 1 ч. л. измельченной травы багульника болотного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Способ применения. Принимать по 70 г 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, 1 ст. л. плодов аниса обыкновенного, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 ст. л. почек сосны обыкновенной, 1 ч. л. измельченной травы тимьяна ползучего, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и довести количество настоя до первоначального объема.

Способ применения. Принимать по 50–70 г 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. измельченной травы тимьяна ползучего, 1 ч. л. измельченных корней девясила высокого, 1 ст. л. плодов аниса обыкновенного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить кипятком, настоять 2 часа и процедить.

Способ применения. Принимать по 50–70 г 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней солодки голой, 1 ст. л. почек сосны обыкновенной, 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. семян укропа душистого, 1 ч. л. измельченных корней алтея лекарственного, 1 ч. л. измельченной травы багульника болотного, 1 ч. л. измельченной травы череды трехраздельной, 2 стакана воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Травяной сбор залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 50–70 г 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченных корней алтея лекарственного, 1 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, 1 ч. л. измельченной травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-

мачехи обыкновенной, 1 ст. л. плодов аниса обыкновенного, 1 ч. л. измельченной травы багульника болотного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Способ применения. Принимать по 50 г 3 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. измельченных листьев подорожника большого, 1 ч. л. измельченной травы багульника болотного, 1 ч. л. измельченных корней девясила высокого, 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 ч. л. цветков календулы, 1 ч. л. измельченных листьев мяты перечной, 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. плодов аниса обыкновенного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема.

Способ применения. Принимать по 50–70 г 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 2 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Мед смешать со сливочным маслом, стаканом молока и соком золотого уса. После того как смесь настоится в течение нескольких часов, ее можно использовать для приема внутрь.

Способ применения. Применять следует 2 раза в день до полного выздоровления.

Требуется: 1 стакан молока, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. В теплое молоко добавить сок золотого уса.

Способ применения. Выпить за 1 прием.

Требуется: ½ стакана сухой горчицы, 1 л воды, 2 ч. л. меда, ½ стакана сока золотого уса.

Способ приготовления. Горчицу залить горячей водой, добавить мед и сок золотого уса. Все перемешать.

Способ применения. Смочить полученным средством махровое полотенце, затем слегка отжать его и положить на грудь. Сверху полотенце прикрыть пленкой, шерстяным платком. Через полчаса компресс снять, слегка обтереть кожу и некоторое время оставаться укрытым. Применяется только при нормальной температуре тела.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. душицы обыкновенной, 1 ст. л. плодов малины, 1 ст. л. меда, 1 ст. л.

земляники садовой, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Все ингредиенты измельчить, перемешать, залить кипятком и дать настояться в течение нескольких часов.

Способ применения. Принимать лекарство в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до полного излечения.

Требуется: 4 листа земляники, 1 ст. л. плодов земляники, 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Измельчить и смешать сухие листья и плоды земляники, смесь залить холодной водой и довести до кипения. В отвар добавить несколько капель сока золотого уса.

Способ применения. Лекарство принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

Требуется: 6 листов золотого уса, 1 стакан воды, 300 г очищенных ядер грецкого ореха, 1 стакан меда. *Способ приготовления.* Срезать листья золотого уса, 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. Дать настояться, затем процедить жидкость и добавить измельченные орехи и мед.

Способ применения. Полученную смесь принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг меда, 250 г молотого черного кофе, 5 больших листьев золотого уса.

Способ приготовления. Листья золотого уса измельчить, выжать сок, смешать с остальными ингредиентами.

Способ применения. В течение 20 дней следует принимать смесь перед едой 3 раза в день по 1 ст. л.

Требуется: 1 стакан меда, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. натертого хрена, 2 ст. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Мед смешать со сливочным маслом, добавить натертый хрен, столько же кашицы из чеснока и сок золотого уса. Все перемешать.

Способ применения. Средство принимать по 1 ст. л. за 1 час до еды.

Требуется: 1 ч. л. копытня, 1 ч. л. будры, 1 ч. л. репейника, 2 стакана воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Смесь кипятить 10 минут и затем парить 20 минут. Процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить глотками не больше 2 чашек в день.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. цветков черной бузины, 1 ч. л.

измельченной травы спорыша, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком и настаивать 20 минут. Слегка остудить.

Способ применения. При сильных бронхитах пить теплый чай.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. цветков мать-и-мачехи, 1 ч. л. измельченных корней окопника, 1 ст. л. липового цвета, 1 ч. л. цветков бузины черной, 1 ч. л. измельченных корней золотого уса, 1 ч. л. измельченных корней пырея, 1 ч. л. цветков коровяка, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком и настаивать 20 мин, затем остудить и процедить.

Способ применения. Пить приготовленный отвар по 1 стакану в день.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 2 ст. л. цветков гречихи, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья золотого уса и цветки гречихи смешать и залить кипятком, настаивать 20 минут, затем слегка остудить и процедить.

Способ применения. Пить приготовленный чай в теплом виде.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 2 ст. л. первоцвета лекарственного, 1 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой и кипятить 30 минут, затем настаивать 20 минут. Процедить.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченной травы душицы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 3 стакана воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Измельченную смесь заварить крутым кипятком. Настоять, укутав, 5–6 часов, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченных листьев багульника болотного, 1 ст. л. измельченных листьев крапивы двудомной, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы соединить, заварить кипятком, настаивать ночь в теплом месте (можно в термосе), утром выдержать 25 минут на водяной бане при слабом кипении воды, процедить.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 5–6 раз в день до

улучшения дыхания (1–2 дня), переходя затем на прием столовыми ложками.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченного корня солодки, 1 ч. л. измельченных корней фиалки, 1 ст. л. измельченной травы тимьяна, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Готовить по общим правилам приготовления настоя.

Способ применения. Принимать 1 стакан настоя за день в 4 приема.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченной травы мяты перечной, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 ст. л. плодов тмина обыкновенного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. измельченной травы череды трехраздельной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить холодной кипяченой водой, выдержать 30 мин на кипящей водяной бане, настоять 30 минут, процедить.

Способ применения. Принимать по 50 – 100 г 4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ч. л. измельченной травы тимьяна, 1 ч. л. измельченного корня солодки, 1 ст. л. сосновых почек, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Готовить по общим правилам приготовления настоя.

Способ применения. Принимать 1 стакан настоя за день в 4 приема.

Требуется: 1 стакан меда, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. натертого хрена, 2 ст. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Мед смешать со сливочным маслом, добавить натертый хрен, столько же кашицы из чеснока и сок золотого уса. Все перемешать.

Способ применения. Средство принимать по 1 ст. л. за 1 час до еды.

Требуется: 100 г липового меда, 50 г несоленого сливочного масла, 50 г свиного нутряного сала, 3 листа золотого уса, 2 ст. л. какао-порошка.

Способ приготовления. Растопить на медленном огне липовый мед, сливочное масло и свиное нутряное сало. Не доводя до кипения, снять кастрюлю с содержимым с огня, добавить несколько листьев золотого уса, измельченных в кашицу, и порошок какао. Хорошо перемешать и настоять смесь в течение суток в темном и прохладном месте.

Способ применения. Применять это средство по 1 ст. л., растворяя его в стакане горячего молока, утром и вечером перед едой. Хранить средство следует в холодильнике в герметично закрытой посуде.

Требуется: 1 стакан молока, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. В теплое молоко добавить сок золотого уса.

Способ применения. Выпить за 1 прием. Это средство разжижает мокроту и способствует ее быстрому устранению из организма.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы багульника, 1 ст. л. березовых почек, 1 ст. л. измельченной травы душицы, 1 ст. л. измельченных листьев крапивы двудомной, 3 стакана воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Все измельчить, смешать, заварить крутым кипятком. Кипятить 10 минут. Настоять, укутав, 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 70 г 3 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. измельченных лепестков дикого мака, 1 ч. л. измельченного корня бедренца, 2 стакана воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Лепестки мака и корень бедренца залить кипятком, в течение ночи парить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. С утра и в течение дня пить по большому глотку ежечасно.

Требуется: 1 стакан очищенных кедровых орехов, 1 стакан сахара, 1 стакан водки, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Стакан очищенных кедровых орехов (не жарить их и не мыть) завернуть в полотенце, хорошенько растереть и положить в стеклянную банку. Добавить сахар, водку и сок 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.

Способ применения. Принимать несколько раз в день по 1 ч. л. После приема 10 мин не пить и не есть.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы эфедры, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. березовых почек, 1 ст. л. измельченной травы багульника, 3 стакана воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Все измельчить и хорошо смешать, залить кипятком. Настоять, укутав, 5 часов, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Применять по ½ стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченных листьев березы, 1 ст. л. измельченной травы багульника, 1 ст. л. измельченной травы душицы, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Траву смешать, залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, отжать.

Способ применения. Принимать по 70 г 3 раза в день во время еды.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней алтея, 1 ст. л. измельченных корней солодки, 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. цветков коровяка, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, отжать.

Способ применения. Отвар принимать внутрь в течение дня.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной травы донника, 1 ч. л. измельченной травы чабреца, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ч. л. измельченных листьев мяты, 1 ч. л. измельченных листьев подорожника, 1 ч. л. измельченных корней алтея, 1 ч. л. измельченной травы медуницы, 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить холодной водой, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, отжать.

Способ применения. Отвар принимать внутрь по 2 стакана в день большими глотками.

Требуется: 1 ст. л. корней девясила, 1 ст. л. цветков календулы, 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 стакана воды, 2 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 15 минут, отжать, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 2 ст. л. через каждые 3–4 часа.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней золотого уса, 1 ст. л. травы багульника, 1 ст. л. шишек ольхи, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. плодов рябины, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Смесь залить водой, кипятить 15 минут, отжать.

Способ применения. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. листьев подорожника большого, 1 ст. л. почек березы повислой, 1 ч. л. травы багульника болотного, 1 ст. л. плодов лимонника китайского, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травы соединить. Смесь залить кипятком, прогреть на водяной бане при слабом кипении воды с плотно закрытой крышкой 15 минут, настаивать 45 минут.

Способ применения. Пить по 1 ст. л. настоя каждые 3 часа в течение 1–

2 дней.

Требуется: 2 ст. л. почек тополя, 2 ст. л. измельченных листьев будры, 1 ст. л. цветков бузины черной, 3 стакана воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить водой и настаивать 3 часа, затем добавить сок золотого уса.

Способ применения. Средство выпить в 5 приемов.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев будры, 1 ст. л. листьев копытня, 1 ст. л. измельченной травы репешка, 3 стакана воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Травяной сбор залить водой и настаивать 3 часа, затем добавить сок золотого уса.

Способ применения. Средство выпить в 5 приемов.

Требуется: 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. березовых листьев, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы багульника, 1 ст. л. травы душицы, 3 стакана воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Все измельчить, хорошо смешать. Заварить смесь крутым кипятком. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить отвар по 50 г 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком и настаивать 30 минут, затем слегка подогреть.

Способ применения. Пить теплый чай по 2 стакана ежедневно.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. цветков мать-и-мачехи, 1 ч. л. измельченных корней окопника, 1 ст. л. липового цвета, 1 ч. л. цветков бузины черной, 1 ч. л. измельченных корней золотого уса, 1 ч. л. измельченных корней пырея, 1 ч. л. цветков коровяка, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком и настаивать 20 минут, затем остудить и процедить.

Способ применения. Пить приготовленный отвар по 1 стакану в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней алтея, 1 ст. л. корней солодки, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. плодов фенхеля, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить теплой водой, настоять 3 часа.

Способ применения. Принимать по 2 ст. л. через каждые 3 ч в теплом виде.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. липового цвета, 3 стакана воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком, настоять 6 часов. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды в теплом виде.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченной травы чабреца, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. листьев мяты, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченного корня солодки, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор заварить кипятком, настоять 6 часов, затем кипятить 10 минут, отжать.

Способ применения. Принимать по 150 мл 3–4 раза в день до еды.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. сосновых почек, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. травы сушеницы, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настоять 45 минут.

Способ применения. Принимать 3–4 раза в день до еды.

ОРЗ

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 300 мл спирта или водки, 1 ч. л. травы зверобоя, 3 ст. л. свежих цветков сирени.

Способ приготовления. Смесь из трав залить соком золотого уса и водкой или спиртом, накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на неделю. Затем настойку процедить.

Способ применения. Растирать тело 5–6 раз в день во время сильных простудных заболеваний, кашле, насморке. Хранить в темном прохладном месте.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 300 мл водки, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. травы зверобоя.

Способ приготовления. Травы измельчить, смешать с соком золотого уса и водкой, настаивать 3–4 недели. Процедить.

Способ применения. Растирать тело при сильной простуде.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 800 мл воды, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Сырье измельчить и тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать в течение 1 часа. Затем поставить на огонь, довести до кипения и держать на огне еще 2–3 минуты. Затем остудить отвар, добавить сок золотого уса, процедить и перелить в стеклянную банку.

Способ применения. Выпить на ночь по 2 стакана отвара в течение недели.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 300 мл кипяченой воды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. пищевой соды, 1 г йода, 3 г спиртовой настойки зверобоя.

Способ приготовления. Сок золотого уса налить в теплую кипяченую воду, растворить соль и соду, добавить йод и несколько капель спиртовой настойки зверобоя, перемешать.

Способ применения. Полоскать горло несколько раз в день при простудных заболеваниях, особенно при воспалительных заболеваниях горла.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 3 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. листьев эвкалипта, 2 ст. л. цветков липы, 200 мл водки.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить водкой, настаивать 14 дней. Настойку процедить, добавить сок золотого уса и применять при начинающемся гриппе.

Способ применения. В стакан теплой воды добавить 10–20 капель настойки, тщательно размешать до полного растворения и выпить залпом. Употреблять 2–3 раза в день до еды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 4 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 600 мл воды.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком и соком золотого уса, накрыть крышкой и настаивать 20–30 минут.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана в день при гриппе 4 дня подряд.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. цветков черной бузины, 1 ст. л. ягод калины, 1 ст. л. цветков зверобоя.

Способ приготовления. Смешать измельченные растения, залить кипятком и соком золотого уса. Варить на медленном огне 15–20 минут, затем охладить и процедить.

Способ применения. При начинающемся гриппе принимать на ночь 1 стакан отвара. Это средство поможет вам справиться с болезнью в самом начале и не даст ей развиваться. Кроме того, средство применяют для профилактики простудных заболеваний, поскольку оно повышает иммунитет и обладает антибактериальным действием.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. травы зверобоя, 200 мл свежего капустного сока, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Добавить в водку крапиву и зверобой, тщательно перемешать. Белокочанную капусту нарубить и выжать сок, добавить его в спиртовую настойку вместе с соком золотого уса. Настойку

оставить на 20 дней, предварительно накрыв крышкой. По истечении данного срока отжать и процедить через двойной слой марли.

Способ применения. При гриппе и температуре тела не выше 38 °С обтирать все тело. Затем завернуться в простыню, смоченную настойкой, а сверху накрыться чем-нибудь теплым. Простыню снять тогда, когда появится испарина. Настойка хорошо понижает температуру.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 г травы фиалки душистой, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 2 г травы фиалки душистой заварить стаканом кипятка, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Применять для полоскания горла при гриппе, ангине и других воспалениях слизистой оболочки верхних дыхательных путей, смазывая при этом переносицу, надбровные дуги и шею соком индийского лука.

Требуется: 2 сырых клубня картофеля, 2 листа золотого уса, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Картофель очистить, вымыть, натереть на терке. Измельчить листья золотого уса, добавить к этой массе, смешать с яблочным уксусом и медом. Все перемешать и полученную смесь положить на несколько слоев марли или неплотную ткань.

Способ применения. Приложить компресс ко лбу не более чем на 15 минут. Через некоторое время заменить его новым. Процедуру проводить до тех пор, пока температура не снизится.

Требуется: 50 г веток смородины, 4 стакана воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Веточки нужно мелко поломать и заварить водой. Кипятить 5 минут, затем добавить сок золотого уса и настаивать 4 часа.

Способ применения. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана с сахаром. Провести такое лечение дважды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 100 г чеснока, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Растолочь чеснок, залить водкой и хорошо взболтать, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1 капле. Лечение проводить 3–4 дня.

Требуется: 1 ст. л. сухой травы шалфея, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Траву шалфея залить кипяченым молоком, поставить на огонь, довести до кипения, выдержать в течение 10 минут,

затем остудить, процедить и снова довести до кипения, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать приготовленное средство в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана за 20 минут до еды, при этом смазывая переносицу и натирая грудь соком золотого уса.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 очищенный корень хрена, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Натереть на терке очищенный корень хрена или пропустить его через мясорубку, смешать с медом, добавить сок золотого уса и оставить на 12 часов. Процедить.

Способ применения. Принимать полученную жидкость по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой во время гриппа, при этом смазывать переносицу и натирать грудь настоем золотого уса.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 луковица, 2 стакана молока, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Натереть на терке среднюю луковицу (репчатого лука), залить кипящим молоком, дать настояться в течение нескольких минут, затем добавить мед и сок золотого уса. Процедить.

Способ применения. Полученную жидкость выпить. Готовить средство следует перед сном, пить его нужно непременно горячим, при этом смазывать переносицу и натирая грудь настоем золотого уса.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1,5 л кипяченой воды, 1 ст. л. поваренной соли, сок 1 лимона, 5 толченых таблеток аскорбиновой кислоты.

Способ приготовления. В кипяченой воде растворить соль, добавить сок лимона, толченые таблетки аскорбиновой кислоты. Все размешать до полного растворения, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Приготовленную жидкость нужно выпить за 2 часа, при этом смазывать переносицу и натирая грудь настоем золотого уса.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 100 г сушеных плодов земляники, 1 стакан кипятка, 5 капель эвкалиптового масла, 1 ч. л. меда, 1 стакан гранатового сока, 1 стакан апельсинового сока.

Способ приготовления. Сушеные плоды земляники залить кипятком, поставить посуду на медленный огонь и довести до кипения. Через 2 минуты посуду снять с огня, добавить несколько капель эвкалиптового масла, слегка остудить и добавить мед. В отдельной кастрюле подогреть гранатовый сок. Процедить, смешать с земляничным отваром, добавить апельсиновый сок и сок золотого уса.

Способ применения. Принимать напиток по $\frac{1}{2}$ стакана в период

начинающейся простуды или в качестве жаропонижающего при гриппе.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан яблочного сока, 1 ст. л. меда, по 1 г корицы, гвоздики, кардамона, 3 капли эвкалиптового масла.

Способ приготовления. Яблочный сок смешать с медом и специями. Все перемешать, посуду со смесью поставить на медленный огонь. Нагреть до 40 °С, снять посуду с огня и добавить несколько капель эвкалиптового масла и сок золотого уса.

Способ применения. Приготовленное средство пить по 1/3 стакана в период заболевания гриппом или простудой.

Требуется: 1 луковица, 1 ч. л. меда, 1 лист золотого уса.

Способ приготовления. Натереть на терке небольшую луковицу (репчатого лука), слегка отжать сок, добавить немного меда и измельченный лист золотого уса.

Способ применения. Полученную смесь выложить на несколько слоев марли. Ноздри слегка смазать подсолнечным маслом и наложить компресс. Процедуру следует проводить в течение суток не менее 3 раз.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 1 л воды, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Лимон натереть на терке, удалить семена, добавить измельченные зубчики чеснока. Все перемешать и залить водой. Добавить мед, сок золотого уса, снова перемешать и оставить на 3 суток в темном прохладном месте. Через 3 дня процедить.

Способ применения. Приготовленную смесь принимать в осеннее и зимнее время ежедневно натошак по 1 ст. л., в период эпидемий – по 2 ст. л. Хранить ее следует в холодильнике.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 л свежесжатого апельсинового сока, 1/2 стакана свекольного сока, 1/2 стакана морковного сока, 2 ч. л. меда, 50 мл отвара пророщенной пшеницы.

Способ приготовления. Взять выжатый апельсиновый сок, свекольный, морковный, все смешать, добавить мед, сок золотого уса и немного отвара пророщенной пшеницы.

Способ применения. 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.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 5 головок репчатого лука, полголовки чеснока, 1 л молока, 1 ст. л. сока будры, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Лук (репчатого), чеснок мелко порезать, варить в молоке, пока не разварится. Прибавить сок будры, золотого уса и немного меда.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. через каждый час.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 5 ст. л. ягод шиповника, 1 л воды.

Способ приготовления. Сухие ягоды шиповника растолочь, залить водой. Поставить на огонь, дать покипеть 10 минут, добавить сок золотого уса. Настоять, укутав, 8–10 часов, процедить.

Способ применения. Пить по 1 стакану через каждые 2–3 часа в течение суток. Пить с медом, вареньем, сахаром. Желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать рот теплой водой. Смазывать переносицу соком индийского лука. Желательно при гриппе пить настой шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 100 г изюма, кураги, орехов, 2 стакана воды, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Промыть изюм, курагу, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать. Орехи растолочь и добавить к остальным ингредиентам. Залить все подогретой водой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить мед, лимонный сок и подержать посуду на медленном огне еще 2 минуты, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Приготовленный напиток пить в теплом виде утром натощак как укрепляющее средство или же в период простудных заболеваний.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 250 мл водки, 20 г травы полыни горькой.

Способ приготовления. В водку насыпать траву полыни горькой. Настоять 21 день в темном месте, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать при простуде по 1 ст. л. 1 раз в день. Принимать 2–3 дня, не более.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 часть цветов липы, 1 часть плодов малины, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси, залить кипятком. Кипятить 5–10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 40 г плодов малины, 40 г листьев мать-и-мачехи, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси залить кипятком. Кипятить 5–10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. 2–3 раза в день смазывать переносицу и шею соком индийского лука.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 часть листьев мяты перечной, 1

часть цветков бузины черной, 1 часть цветов липы, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси залить кипятком. Кипятить 5–10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 часть цветков липы, 1 часть цветков черной бузины, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 5–10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Выпить горячим в 1 прием.

Требуется: по 20 г листьев и плодов земляники, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Измельчить и смешать в одинаковой пропорции сухие листья и плоды земляники. 1 ст. л. полученной смеси залить холодной водой и довести до кипения, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Лекарство следует принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 15 г цветков бузины черной, 15 г цветков липы, 15 г травы мяты перечной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 20 г цветков липы, 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы зверобоя, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 10 г сбора залить кипятком, настаивать 6 часов и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 15 г плодов малины, 15 г цветков липы, 15 г душицы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 20 г цветков бузины черной, 20 г травы коровяка, 15 г цветков липы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 час и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г листов мать-и-мачехи, 20 г травы душицы обыкновенной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 10 г сбора залить кипятком, настаивать 6 часов и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 30 г плодов малины, 30 г травы сабельника болотного, 10 г коры ивы белой, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 10 г цветков липы, 10 г травы вероники длиннолистой, 10 г травы медуницы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в течение 1 часа и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 15 г цветков клевера лугового, 15 г травы вербены лекарственной, 15 г цветков бузины черной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 часа и процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 20 г плодов шиповника, корня цикория, корня одуванчика лекарственного, ягод калины, 10 г измельченных головок клевера лугового, 2 ст. л. меда, ½ л кипятка.

Способ приготовления. Все перемешать, залить 3 ст. л. смеси крутым кипятком в термосе, дать настояться в течение нескольких часов, затем процедить, добавить мед, сок золотого уса.

Способ применения. Приготовленное средство следует употреблять по ½ стакана 3–4 раза в день в период начинающейся простуды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 30 г лепестков дикого мака, 20 г цветов бузины черной, 20 г цветов липы, 20 г цветов коровяка, 30 г цветов мальвы лесной, 20 г цветов мать-и-мачехи, 20 г цветов гречихи, 20 г травы легочницы, 1 л кипятка.

Способ приготовления. 40 г этой смеси залить кипятком, добавить сок золотого уса, парить всю ночь.

Способ применения. Пить каждый час по ¼ стакана (по винной рюмке). Эту смесь особенно рекомендуют в народе при сильном простудном кашле, причем считается необходимым постельный режим, так как смесь действует потогонно.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 25 г цветков багульника, 15 г травы крапивы, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь кипятком. Настоять, укутав, 3 часа, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 5–6 раз в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 часть травы буквицы, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы шалфея, $\frac{1}{2}$ л кипятка.

Способ приготовления. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. смеси с верхом залить кипятком. Настоять, укутав, 30–40 мин, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. На ночь выпить 2–3 чашки горячего настоя с медом. Днем пить, как чай, в течение дня.

Другие заболевания

Головная боль

Это не такое простое заболевание, как можно подумать. Если голова болит каждый день или боль настолько невыносима, что человек «лезет на стенку», следует обследоваться у врача.

Иногда головная боль – первый симптом серьезного заболевания, а лечение всегда лучше начинать как можно быстрее, не откладывая.

Впрочем, я говорю о «бытовой» головной боли, которая не влечет за собой никаких серьезных последствий, но сильно портит настроение, мешает работать и отдыхать. Вначале разберемся, что болит. Головная боль может быть двоякого происхождения: следствием спазма сосудов и спазма мышц головы.

Второй вид довольно распространен среди практически здоровых людей, проводящих много времени за компьютером, за письменным столом, за рулем, у телевизора. Больной ощущает на голове словно бы давящий обруч. Лоб, виски и затылок болят одинаково сильно. У людей, которым приходится много времени проводить, склонившись над столом, часто болят шея и затылок. Врачи называют такое недомогание «болью напряжения». Этот вид головной боли самый распространенный, и его легко снять. Для того чтобы голова перестала болеть, нужно расслабить мышцы. Сделать это можно множеством способов, поэтому у каждого человека есть свой любимый метод борьбы с этим недугом.

Вариант первый: расслабиться, включить релаксационную музыку, повторить про себя несколько фраз из аутотренинга, полежать с закрытыми глазами, думая о приятном, «приказать» всем группам мышц расслабиться. Вскоре головная боль исчезнет без следа. Существует несколько вариантов специального аутотренинга от головной боли. Лягте, закройте глаза и представьте, что вы на морском пляже. Волны плещутся у ног, и каждая волна уносит частичку головной боли. Сосредоточьтесь на своей головной боли. Какая она? На что похожа? Находится ли в одном месте головы или «плавает» вокруг? Представьте, что боль – это вода, которая постепенно растекается по шее, по плечам, стекает вниз по рукам к кончикам пальцев. Позвольте всей боли стечь в ладони, а затем просто стряхните ее.

Вариант второй: если вы чувствуете, что сильно устаете, сидя на своем рабочем месте, и после этого у вас появляются тяжесть в затылке и давящая боль, попросите сделать вам массаж, лучше всего с эфирным

маслом мяты. Механическое воздействие на напряженные мышцы разгонит молочную кислоту и снимет боль. Поможет и гимнастика: наклоны головы вправо-влево, движения плечами, круговые движения головой.

Вариант третий: если у вас проблемы со зрением и голова начинает болеть после того, как сильно устают глаза, потрите виски бальзамом и, втирая его круговыми движениями, одновременно делайте зарядку для глаз. Повторяйте пальцами те движения, которые вы делаете глазами: массируйте виски вверх-вниз, вправо-влево, по часовой стрелке, против часовой стрелки. Встаньте у окна, посмотрите вдаль и вдохните, приподняв плечи. Переведите взгляд на оконное стекло и выдохните, сильно опустив плечи. Эти упражнения повторяйте несколько раз, пока не почувствуете улучшение.

Также можно взять лист золотого уса и лимонную корку, очищенную от белой цедры, приложить к виску и подержать несколько минут. На коже возникнет пятно раздражения, которое вскоре пройдет вместе с головной болью. При головной боли напряжения золотой ус поможет, если втирать его в крупные мышцы шеи и плеч. Возьмите любой нейтральный питательный крем, выдавите на ладонь немного, сверху выжмите слизь из одного листа золотого уса (крема должно быть примерно в 2 раза больше). Распределив мазь по обеим ладоням, с усилием вотрите в кожу шеи и плеч. После процедуры лучше всего несколько минут полежать.

Другое дело, если причина головной боли кроется в спазме сосудов. Такая головная боль обычно появляется при смене погоды у метеочувствительных людей, при изменении артериального давления. Болью мозг сигнализирует, что его сосуды сужены и в ткани из крови поступает мало кислорода. Необходимо восстановить кровоснабжение мозга, и здесь золотой ус незаменим.

Листом золотого уса протрите виски: в этом месте находится скопление сосудов, связанных с головным мозгом. Втирать нужно 2–3 минуты, сильными круговыми движениями.

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. кипрея, 3 стакана воды, 4 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком. Настоять, укутав, 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ – 1 стакану при головных болях.

Требуется: 1 ст. л. травы душицы, $\frac{1}{2}$ л воды, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Траву душицы залить кипятком. Настоять, укутав, 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ – 1 стакану 2–3 раза в день при головных болях. Беременным женщинам пить нельзя!

Требуется: 1 ч. л. зеленого чая, 1 стакан воды, 1 ч. л. измельченных листьев мяты, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Зеленый чай заварить кипятком. Настоять, затем добавить щепотку мяты и сок золотого уса.

Способ применения. Выпить стакан чая. Через 15–20 минут проходит головная боль.

Требуется: 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. душицы, 1 ст. л. кипрея, 4 ч. л. сока золотого уса, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. Сбор настоять, укутав, 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ – 1 стакану при головных болях.

Требуется: 1 ст. л. травы душицы, 5 ч. л. сока золотого уса, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. Сбор настоять, укутав, 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ – 1 стакану 2–3 раза в день при головных болях. Беременным женщинам пить нельзя!

Требуется: 2 ч. л. черного чая, 2 ч. л. зеленого чая, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 5 ч. л. сока золотого уса, 300 мл воды.

Способ приготовления. Сделать крепкую заварку из зеленого или черного чая, добавить туда мяту и сок золотого уса.

Способ применения. Выпить бокал такого чая. Через 15–20 минут головная боль проходит.

Зубная боль

Зубная боль возникает в результате поражения зубов кариесом и возникающих последующих осложнений. Кариес зуба – прогрессирующее разрушение твердых тканей зуба. Возбудитель – стрептококк, скапливающийся на поверхности эмали в виде мягкого зубного налета.

Микрофлора бляшки повреждает эмаль. Образуется кариозный дефект. Устойчивость к кариесу предопределяется структурой эмали, зависящей как от условий формирования зубов, так и от состояния местного иммунитета полости рта.

Кариес различают по остроте течения и глубине поражения.

Больной жалуется на боль при попадании в кариозную полость холодной, кислой, сладкой пищи. Устранение раздражителя прерывает боль.

Самопроизвольных болей не бывает. В начальной стадии на

поверхности эмали имеется грязно-серое или коричневое пятно.

При остром течении кариозный очаг неправильной формы, его края подрыты, ткани, вовлеченные в кариозный процесс, грязно-серого цвета, размягчены. Поражается обычно ряд зубов. При острейшем течении поражено больше зубов, в каждом зубе возникает несколько полостей. При хроническом течении пораженные ткани пигментированные, плотные, их края относительно ровные.

Если кариес поражает всю эмаль, то развивается воспаление пульпы зуба (пульпит). В развитии пульпита имеют значение микрофлора кариозной полости, химическая, механическая и термическая травмы.

При пульпите возникает самопроизвольная приступообразная боль, особенно в ночное время, не провоцируемая механическими, химическими и температурными раздражителями.

В начале заболевания приступы боли, обычно ноющей, не часты и кратковременны, по мере прогрессирования процесса они учащаются и удлиняются. При гнойном пульпите приступы длительные, пульсирующие боли нарастают. На первых стадиях пульпита холод вызывает болевой приступ, а при появлении гноя – уменьшает его. При хронических формах пульпита типичные болевые приступы возникают главным образом во время обострений.

Требуется: ½ л 60 % спирта, 10 г порошка корневищ золотого уса, 5 г сухих корневищ аира.

Способ приготовления. Порошок залить спиртом, взболтать, бутылку закупорить пробкой, пробку обвязать веревкой. Бутылку в стоячем положении обложить тестом и печь.

Способ применения. Получается как бы водочный отвар, рюмку которого набрать в рот и держать в области больного зуба.

Требуется: 5 г коры дуба, 5 г листьев золотого уса, 5 г травы шалфея, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Кору и листья измельчить, залить водой, кипятить 10 минут. Слегка остудить и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Полоскать горячим отваром рот при флюсах.

Требуется: 2 ч. л. сухой травы горца почечуйного, ½ л воды, 3 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Траву залить водой. Кипятить 15 мин на малом огне, настоять, укутав, 2 часа процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 30

минут до еды. Использовать в качестве болеутоляющего средства при зубной боли.

В качестве болеутоляющего средства можно применить следующий рецепт.

Требуется: 2 ч. л. сухой травы горца почечуйного, 7 ст. л. сока золотого уса, $\frac{1}{2}$ л воды.

Способ приготовления. Кипятить 15 минут на малом огне, настоять, укутав, 2 часа, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Диарея

Диарея, или понос, – это учащенное (свыше 3–5 раз в сутки) выделение жидких испражнений, что связано с ускоренным прохождением содержимого кишечника из-за 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.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 30 г травы манжетки, 1 л вина.

Способ приготовления. Листья золотого уса и траву манжетки измельчить, смешать, залить вином и варить 20 минут. Процедить.

Способ применения. Пить винный отвар при поносах, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г травы манжетки, 10 г цветков чернбыльника, 10 г алтейного корня, 1 л красного вина.

Способ приготовления. Траву и корень залить вином. Кипятить 20 минут. Затем процедить.

Способ применения. Принимать при поносах по $\frac{1}{2}$ стакана натошак, а оставшийся отвар разделить на 4 приема. Пить горячим через 1 час после еды.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 5 г травы полыни, 5 г травы хвоща, 5 г корневищ дудника, 5 г травы зверобоя, 5 г травы мяты перечной, 5 г корней валерианы, $\frac{1}{2}$ л красного вина.

Способ приготовления. Смесь залить вином в эмалированной кастрюле и поставить варить. Корень валерианы и траву мяты перечной не варить, а всыпать в отвар, когда он парится. Парить в закрытом сосуде 30 минут.

Способ применения. Для приема на стакан кипятка вливают 2–4 ст. л. такого отвара. Пить как чай 3 раза в день.

Требуется: 10 г корней золотого уса, 10 г корней таволги, 20 г раковых шеек, 2 л воды.

Способ приготовления. Ингредиенты смешать, залить водой и кипятить 30 минут.

Способ применения. Отвар использовать для клизм при поносах.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г травы зверобоя, 10 г травы тысячелистника, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травы смешать, залить водой и кипятить 20 минут, процедить.

Способ применения. Использовать отвар при продолжительном поносе: натошак пить горячий чай.

Требуется: 10 г клубней ятрышника, 2 стакана воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Клубни растереть в порошок, залить холодной кипяченой водой, затем добавить 9 ст. л. кипящей воды, сок золотого уса и снова взболтать, пока не получится густая, однообразная, бесцветная и полупрозрачная слизь.

Способ применения. Приготовленное средство принимать внутрь по 2 стакана в день.

Требуется: 50 г шишек ольхи, 50 г корней золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. Шишки и корни измельчить, залить водой, кипятить 20 минут. Процедить.

Способ применения. Пить отвар горячим по 3 стакана в день при продолжительных поносах, колите, болях в желудке, а также при дизентерии.

Требуется: 20 г корней золотого уса, 10 г корней лапчатки, 10 г корней крапивы жгучей, 10 г шишек ольхи, 1 л воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить и смешать. Смесь залить водой. Замочить на ночь, а утром прокипятить 10 минут.

Способ применения. Пить горячим натоцак целый стакан, а остальное в – течение дня в 4 приема.

Требуется: 40 г травы медуницы, 1 л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Медуницу залить водой, кипятить 10 минут, добавить сок золотого уса и настаивать 30 минут. Процедить.

Способ применения. Пить отвар по 1 стакану в день при поносах.

Требуется: 40 г травы медуницы, 20 г семени льна, 20 г корней окопника, 3 ст. л. сока золотого уса, 100 г плодов шиповника, 1 л воды.

Способ приготовления. Все смешать, залить водой и кипятить 20 минут. Процедить.

Способ применения. Пить по 1 стакану в день при поносах.

Требуется: 1 ст. л. семян дурнишника колючего, 1 ст. л. измельченных корней дурнишника, 1 стакан воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Семена и корни залить кипящей водой, прокипятить 10 минут, остудить и добавить свежий сок золотого уса.

Способ применения. Пить в любых количествах при поносах.

Требуется: 20 г соцветий ольхи, 10 г корневищ горца змеиного, 2 стакана воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 30 минут и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 50–70 г 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г плодов черемухи обыкновенной, 10 г плодов черники обыкновенной, 2 стакана воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Плоды залить кипящей водой, кипятить 20 минут и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать внутрь по 50 – 100 г 3 раза в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г корневищ кровохлебки лекарственной, 10 г корневищ горца змеиного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья и корни измельчить, залить кипятком, настоять 30 минут и процедить.

Способ применения. Принимать внутрь по 50–70 г 3–4 раза в день.

Требуется: 20 г корневищ горца змеиного, 10 г корневищ лапчатки прямостоячей, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать внутрь по 50–70 г 3–4 раза в день.

Требуется: 20 г корней кровохлебки лекарственной, 10 г корней аира болотного, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить стаканом кипящей воды, настоять 1 час и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 50–70 г 3–4 раза в день.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 10 г корней щавеля конского, 10 г корневищ горца змеиного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 30 минут и процедить.

Способ применения. Настой принимать внутрь по 50–70 г 3–4 раза в день.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г плодов черемухи обыкновенной, 10 г корневищ горца змеиного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипящей водой, прокипятить 20 минут, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 70 – 100 г 3–4 раза в день.

Стресс, переутомление

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и соком золотого уса, накрыть крышкой и поставить на 2 часа в темное и прохладное место, после чего процедить.

Способ применения. Принимать настой 3 раза в день по ¼ стакана.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. травы чистотела, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 л воды.

Способ приготовления. Траву залить кипятком и соком золотого уса, настаивать 10 минут, после чего процедить.

Способ применения. Принимать настой в течение 1 часа маленькими глотками.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ч. л. листьев тысячелистника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и соком золотого уса, настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Способ применения. Принимать настой 4 раза в день перед едой по ¼ стакана.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ч. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и соком золотого уса, настаивать в течение 30 минут, после чего процедить.

Способ применения. Принимать в течение дня по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л горячей воды.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и соком золотого уса, настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день по ½ стакана.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы залить кипятком и соком золотого уса, настаивать в течение 8 часов, затем процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день перед едой по ¼ стакана. Можно вместо корня одуванчика лекарственного использовать сок из его листьев.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. измельченного корня спорыша, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить водой и соком золотого уса, варить на слабом огне в течение 30 минут. Настаивать 15 минут, затем смесь процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до приема пищи.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 ч. л. корневищ с корнями валерьяны лекарственной, 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить водой и соком золотого уса и варить на слабом огне в течение 15–20 минут. Затем настаивать 20 минут, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. травы копытня, 1 ч. л. соцветий бессмертника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить кипятком и соком золотого уса, накрыть крышкой и настаивать 3 часа в темном прохладном месте. Затем процедить.

Способ применения. Принимать 1 стакан настоя в 3–4 приема в течение всего дня.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л.

травы бессмертника песчаного, 1 ст. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить кипятком и соком золотого уса, накрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 12 часов. Затем кипятить 5–10 минут, после чего процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день после еды по $\frac{1}{2}$ стакана.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан клюквы, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Взять клюкву, отжать с помощью марли сок, чтобы получилось примерно $\frac{1}{2}$ стакана жидкости. Затем следует добавить мед и сок золотого уса. Перемешать и процедить.

Способ применения. Полученную жидкость принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до полного выздоровления.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по $\frac{1}{2}$ стакана ягод шиповника, малины, смородины, 1 ст. л. меда, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Шиповник, малину и смородину положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, добавить 1 ст. л. меда и дать настояться в течение 15 минут. Затем процедить настой, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Готовое средство принимать 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана перед едой.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 4–5 ст. л. плодов вишни, 5 стаканов воды, $\frac{1}{2}$ стакана меда.

Способ приготовления. Взять вишню. Залить смесь горячей водой, поставить на медленный огонь и выпаривать под крышкой в течение получаса. Затем процедить отвар и добавить в него мед и сок золотого уса, после чего поставить охлаждаться.

Способ применения. Принимать во время болезни по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до выздоровления.

Глава 3 О побочных эффектах

Как известно, «одна капля – лекарство, стакан – яд». Эта мудрость верна и по отношению к золотому уссу. Панацеи не существует. Уважаемые читатели, будьте осторожны, не используйте рецепты народной медицины, в том числе на основе золотого уса, не посоветовавшись 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 – Н. Огарков, А. Кородецкий, А. Корзунова и др. – призывают к осторожности при 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 происходит 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 следует употреблять только растительное масло. Голодать нельзя, но перед началом лечения хорошо провести полную очистку организма.

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

Глава 4 Питание при лечении золотым усом

Во все времена при лечении всевозможных хронических заболеваний большое значение придавалось диетам. Их использовал в своей практике еще древнегреческий врач Гиппократ.

Нерациональное, неправильное питание, как, например, общее переедание, злоупотребление мясной, жареной или другой шлакообразующей пищей, игнорирование или малое употребление свежих растительных продуктов, может привести к развитию очень многих хронических болезней или вызвать предрасположение к ним.

Известно, что избыточное содержание жира в рационе человека понижает сопротивляемость его организма инфекциям, подавляет кроветворение и нарушает функции нервной системы. Чрезмерное употребление мучных, хлебобулочных продуктов приводит к повышению содержания воды в организме, что способствует появлению различных гнойничковых заболеваний кожи (пиодермии, фурункулов, карбункулов и т. п.).

Злоупотребление мясными продуктами способствует развитию длительных запоров и самоотравления организма. Мировая статистика доказывает, что резкое увеличение случаев ожирения и сердечно-сосудистых болезней населения высокоразвитых стран связано с увеличением калорийности питания и гиподинамией.

Неправильное питание вызывает значительное увеличение содержания в организме токсических веществ, приводит к состоянию хронической аутоинтоксикации, что способствует появлению различных болезней, т. е. заставляет организм самоочищаться (аутодетоксикация). В таких случаях можно помочь организму осуществлять самоочищение с помощью нормализации его выделительных функций, применяя различные виды правильного питания (диеты), которые стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, печени, почек, легких и кожи. Это улучшит их состояние и ускорит выздоровление.

Какие же виды правильного питания лучше всего применять во время лечения скипидарными ваннами? Я бы порекомендовала в первую очередь сыроедение. Этот вид питания известен с давних пор. Его применяли для лечения многих хронических недугов.

Многие специалисты-диетологи считают, что при лечении целого ряда заболеваний сыроедение на протяжении определенного времени вполне целесообразно. Известный российский диетолог М. И. Певзнер также придавал особое значение растительной пище во время лечения хронических болезней.

Он указывал на следующие преимущества сырой растительной пищи по сравнению с вареной: сырая пища содержит больше витаминов; в ней находится большое количество минеральных солей, из-за чего она требует меньше поваренной соли и острых приправ. При употреблении сырых растительных продуктов питания белки и углеводы хорошо утилизируются; сырая растительная пища содержит до 80 % воды, в связи с чем она меньше вызывает жажду. Такая пища стимулирует перистальтику кишечника благодаря своим растительным сокам, клетчатке и витаминам; при соблюдении подобной схемы питания азотистое равновесие в обмене веществ достигается при меньшем количестве белка.

Многими научными исследованиями доказано, что от характера нашей пищи зависит в значительной степени состояние внутренней среды организма.

Пища, которую мы едим, оказывает влияние на все стороны жизнедеятельности нашего организма: на функции пищеварительных желез, химический состав всех жидкостей и тканей, протекание обмена веществ, работу нервной системы, что сильно сказывается на течении наших болезней и ходе лечения.

Сочетать применение настоек из золотого уса с сыроедением я бы рекомендовала в первую очередь тем, кто страдает онкологическими заболеваниями, избыточным весом или болезнями печени.

Людам, которым по ряду причин, в том числе психологическим, трудно ограничить себя сыроедением, я рекомендую сочетать лечение настоем золотого уса с лечебной диетой, о которой я уже упоминала. Но не забывайте, что этой диеты следует придерживаться только во время лечения. Помните, что постоянно находиться на вегетарианской диете не рекомендуется.

Диета

С 1-го по 4-й дни можно употреблять все фрукты, овощи (кроме картофеля), ягоды и плоды, как в сыром, свежем виде, так и в вареном; фруктовые и ягодные компоты, варенья; сухие и вяленые фрукты: изюм, курагу, инжир, финики, чернослив. Разрешаются также любые орехи, семечки подсолнечника, пшеничные и другие проростки, каши, мед натуральный.

Пить можно чай из трав (например, из ромашки, календулы, листьев брусники, шиповника, розы, крапивы, рябины красной, крушины, мяты, хвоща полевого и других трав, обладающих очищающими и понижающими аппетит свойствами), а также черный и зеленый чай, кофе. В эти дни разрешается есть сахарные конфеты (но не шоколадные). Все овощи есть или готовить следует без соли, овощи и каши варить только на воде и без соли.

Их можно приправлять любым растительным маслом, лимонным или другим соками, яблочным уксусом, зеленью.

В первые 4 дня запрещается употреблять мясо, птицу, колбасы, рыбу, яйца, хлеб, макароны и другие хлебобулочные изделия, сухари, картофель, жареные блюда, супы, бульоны на мясе, шоколад, алкоголь. В последующие дни к вышеперечисленным разрешенным продуктам можно (по желанию) добавлять и некоторые другие.

Начиная с 5-го дня диеты к тем продуктам, которые разрешаются в первые 4 дня, можно (по желанию) прибавить 1 сухарь в день.

С 6-го дня к продуктам первых 5-и дней можно прибавить несколько картофелин (около 300 г в день), сваренных в воде без соли. Можно добавить молока и сделать пюре, но без соли и сливочного масла.

В 7–8-й дни к продуктам первых 6-и дней можно добавить еще 2 сухаря и 0,5 литра молока в день.

Начиная с 9-го дня можно добавить 1 куриное яйцо в день.

На 10–13-й день к продуктам предыдущих дней можно прибавить творог (100 г), сливочное масло (20 г в день).

С 14-го дня к продуктам предыдущих 13-и дней можно добавить рисовую, манную или любую другую кашу, сваренную на молоке (0,75 л в день).

На 15-й день диеты к продуктам питания предыдущих 14-и дней можно прибавить на обед любое вареное мясо, птицу или рыбу, но не более 100 г в день и не чаще 2 раз в неделю.

С 16-го по 24-й день ничего прибавлять нельзя; можно питаться пищей, разрешенной в предыдущие 15 дней.

Начиная с 25-го дня можно переходить на вашу обычную еду, но обязательно выполнять одно условие: 2 дня в неделю, не следующие друг за другом (например, воскресенье и четверг), питаться так, как в первые 4 дня диеты, т. е. по-вегетариански.

Примечание: жареные блюда я не рекомендую употреблять никому и никогда. Старайтесь как можно меньше есть хлеба, выпеченного на дрожжах, поскольку он не благоприятствует пищеварению. Любителям

хлеба рекомендую бездрожжевые изделия, хлебцы.

Чем меньше продукты питания подвергаются термической обработке, тем лучше, так как при обработке они теряют свои полезные вещества и свойства. Белый сахар и поваренную соль старайтесь заменять медом и морской солью. Никогда не переешьте.

Чем меньше вы едите во время болезни, тем активнее способствуете своему выздоровлению.

Основное место в диете занимает растительная пища: разнообразные овощи, фрукты, ягоды, плоды, орехи, зелень. Причина проста: овощи, фрукты и ягоды обладают низкой калорийностью, что способствует самоочищению больного организма. Все они содержат в себе пектиновые вещества, способствующие усилению кишечной перистальтики и лучшему опорожнению кишечника. Пектиновые вещества снижают содержание гнилостных бактерий в петлях кишечника и способствуют удалению ядовитых продуктов из организма. Органические кислоты (яблочная, щавелевая, лимонная и др.), содержащиеся во фруктах и овощах, также стимулируют пищеварение.

Растительная клетчатка возбуждает работу кишечника, способствует выведению из организма излишков холестерина. Это ее свойство особенно полезно людям, страдающим гипертонической болезнью, заболеваниями печени, желчно-каменной болезнью, атеросклерозом кровеносных сосудов. Свежие растительные продукты имеют большое значение как источник витаминов, антиоксидантов, микроэлементов и фитонцидов, губительно действующих на многие вредные микроорганизмы. Свежие фрукты, овощи и ягоды содержат много каротина (провитамина А), витаминов С, Е, группы В, лецитина и тем самым препятствуют развитию атеросклероза кровеносных сосудов, укрепляют капилляры.

В листьях и стеблях зелени находится фолиевая кислота, участвующая в процессе кроветворения.

Углеводы, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах: глюкоза, фруктоза, сахароза, – прекрасно усваиваются организмом, улучшают функции сердца, печени, кровеносных сосудов.

Свежие и сухие (особенно сухие) фрукты, а также свежие овощи очень богаты различными минеральными солями, в том числе солями меди, калия, йода и железа. Соли железа и меди активизируют кроветворение. Соли йода тормозят развитие атеросклероза, улучшают умственные способности. Соли калия способствуют выведению из организма избыточной жидкости, обладают мочегонным действием. Именно поэтому они очень полезны при заболеваниях почек, сердца, гипертонической и

других болезнях, связанных с избытком воды. Калий имеет очень большое значение для всех клеток организма. Без него не обходится ни один процесс обмена веществ.

Орехи, входящие в состав рекомендуемого питания, – важный источник белка, ценных растительных масел, витаминов Е и группы В. Они очень калорийны, поэтому есть много орехов не следует. Орехи можно использовать для предупреждения и лечения запоров ввиду большого содержания в них растительной клетчатки.

Мед занимает особое место в правильном питании. Он обладает очень высокой усвояемостью, содержит множество важных биологически активных веществ. Среди этих веществ есть витамины, ферменты, минеральные вещества, органические кислоты, гормоны, эфирные масла, антибиотики. Мед полезен при многих болезнях.

В частности, я рекомендую его при сердечно-сосудистых болезнях, заболеваниях крови, анемии, болезнях органов дыхания, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, почек, глаз, ушей, носа, горла, нервной системы, суставов и костей. Трудно найти болезнь, при которой натуральный пчелиный мед не оказал бы помощи.

Каши из различных злаковых культур (овсяная, гречневая, ячневая, пшенная, рисовая и др.) – очень ценные пищевые блюда из-за содержащихся в них витаминов, микроэлементов, растительных белков, жиров и углеводов.

Особенно рекомендую людям, страдающим хроническими болезнями, чаще есть овсяную кашу, так как она нормализует работу кишечника, очищает его слизистую оболочку от накопившихся шлаков, устраняет запоры. Овсянка полезна для больной печени, больного сердца и других органов.

Рекомендуемые мною варианты правильного питания подходят для пациентов, которые лечатся с помощью растения золотого уса.

Особо хочется отметить питание при лечении золотым усом. Как известно, применение золотого уса значительно повышает основной обмен, а это сопровождается повышением потребности больного организма в витамине В, напрямую связанном с обменом углеводов. Относительный дефицит этого витамина может способствовать появлению нарушений со стороны сердечнососудистой системы. По этой причине во время лечения золотым усом необходимо придерживаться рекомендуемой мною диеты, так как она обеспечит витамином В в достаточном количестве. Этим витамином особенно богаты орехи, гречневая и овсяная крупы.

Продукты питания и лечебные травы, нормализующие деятельность кишечника

К сожалению, часто люди без должного внимания относятся к работе своего кишечника, особенно к запорам. Именно поэтому привычный запор, когда стул бывает не каждый день, а иногда и через 2–3 суток, – вещь довольно распространенная, хотя преодолеть запоры достаточно легко. Для этого обычно достаточно применять препараты растительного происхождения, слегка послабляющие деятельность кишечника, на фоне увеличения в питании доли овощей и фруктов, также обладающих послабляющим эффектом.

Расскажу о естественных продуктах растительного происхождения, способствующих послаблению работы кишечника. Это весьма широкий круг пищевых продуктов. Многие ягоды, особенно дикорастущие, также способствуют послаблению желудка. В диете, используемой во время очищения организма, именно эти продукты должны занять свое постоянное место.

Особо нужно отметить, что есть целый ряд растительных продуктов питания (часть из них – дикорастущие), которые одновременно действуют не только на кишечник, но также активизируют работу печени и почек. Именно они становятся ведущим фоном питания в циклах очистительной терапии. К ним относятся сок арбуза, дыни, ягоды брусники, плоды можжевельника и некоторые др.

Итак, состав питания должен обеспечить надежную активацию работы кишечника, его освобождение от токсических продуктов. Но это еще не все. Необходимо все токсические вещества, выделяющиеся из организма в просвет кишечника, немедленно, до их повторного всасывания в организм, сорбировать (связать) на инертных неперевариваемых в кишечнике частицах, которые затем вынесут их из организма со стулом.

В условиях нормального питания сорбцию токсинов берут на себя пищевые волокна – клетчатка (она состоит из пектина, лигнина, целлюлозы), в грибах – хитин. Все эти вещества не перевариваются в кишечнике и выделяются из организма со стулом. Однако связывающая способность этих веществ не очень велика, и часть выделившихся токсических веществ при активном их выбросе в просвет кишечника снова возвращается в организм. Чтобы этого не происходило, необходимо между очередными приемами пищи (обычно за 2 часа до еды) принимать более активные сорбенты.

Можно очистить кишечник при помощи подсоленной воды. Для этого необходимо в течение 60–90 минут выпить около 10 стаканов подсоленной

воды. В несколько литров подогретой примерно до + 40 °С кипяченой воды добавить соль. Лучше использовать карловарскую, морскую и т. п., что продается в аптеках (солевое слабительное), но можно и обычную поваренную.

Добавление соли является принципиальнейшим моментом. Дело в том, что обычная вода будет всасываться кишечником, а вода более соленая, чем наша кровь, наоборот, будет тянуть на себя жидкость из стенок кишечника (на этом основан эффект всех солевых слабительных). Это поможет отслоить вредные вещества от стенок кишок, а также вызовет достаточно сильный слабительный эффект. Все нечистоты выйдут вместе с водой наружу. Необходимо пить соленую воду до тех пор, пока она не начнет выходить такой же чистой, какой была выпита. Количество соли – примерно 1 ч. л. на 1 л воды.

Главное, чтобы получившаяся жидкость была более соленой, чем кровь. В противном случае никакого эффекта не наступит. Лучше всего выполнить эту процедуру утром, натощак. Выпейте сразу пару стаканов и подождите, пока вода не начнет перемещаться в кишечник. Затем постепенно начинайте выпивать следующие стаканы.

Через некоторое время должна появиться потребность сходить в туалет. Как уже говорилось, пить воду нужно до тех пор, пока она не начнет выходить из организма такой же чистой, какой вошла. Всего нужно выпить не менее 10–12 стаканов, хотя с непривычки можно и меньше.

После окончания процедуры нужно поесть, лучше всего овощей или фруктов, можно съесть какую-нибудь кашу. Возможную жажду удовлетворять водой или соками.

Хорошо провести такую чистку 5 раз, с перерывами в 1 или 2 дня, и в дальнейшем повторять по несколько раз в год. Противопоказаниями являются язва желудка, дизентерия, понос, острый колит и аппендицит, рак кишечника.

Продукты питания и лечебные травы, активизирующие деятельность почек

Важнейшим элементом цикла очистительной терапии является активация работы почек – усиление выделения через почки различных вредных продуктов, токсинов и конечного продукта разложения белков (мочевины). Усиление работы почек однако следует осуществлять мягко, т. е. до достижения мягкого мочегонного эффекта. Для этого наиболее пригодны естественные растительные продукты, обычно входящие в наш рацион питания, или же целебные травы и растения, специально используемые для усиления работы почек. Преимущество необходимо

отдать тем продуктам и лечебным травам, которые одновременно усиливают работу печени и кишечника.

Усиление работы почек должно сочетаться с увеличением количества потребляемой жидкости в виде соков, морсов, квасов, чаев, фруктовых и ягодных вод и т. д.

Таким образом фактически создается усиленное промывание организма, очищающее все его ткани и органы от токсических продуктов. Общее ежедневное потребление жидкости в течение недели очистительной терапии должно составлять около 2,5–3,5 л.

Главной причиной, приводящей к образованию камней, является неправильное питание. Необходимо сократить употребление мяса и хлебобулочных изделий.

Важно питаться относительно небольшими порциями, чтобы пища успевала полностью перевариваться. В противном случае будет образовываться много шлаков, которые с током крови будут засорять почки. Это же касается рекомендации не есть много на ночь. Необходимо по возможности питаться фруктами, сырыми, а не вареными или жареными овощами.

Теперь о растворяющих веществах. Важнейшими из них являются эфирные масла. Поскольку эфирные масла нерастворимы в воде, они стремятся скапливаться на какой-либо поверхности. Например, на поверхности камней в различных органах (с последующим растворением этих камней). Что очень важно: эфирные масла выводятся из организма в основном почками, вызывая полезный мочегонный эффект. Таким образом, эфирные масла – это как раз то, что нужно для очистки почек! Самым подходящим удобным веществом, содержащим эфирные масла, является пихтовое масло. Оно очень эффективно и доступно.

Купите в аптеке любое мочегонное средство растительного происхождения («Сбор мочегонный», брусники лист, березовые почки и т. п.). Неделю пейте мочегонное, а затем добавляйте к нему 5 капель 2,5 %-ного пихтового масла 3 раза в день за 30 мин до еды.

На 3–4-й день употребления пихтового масла должна появиться муть в моче. Это значит, что отложения в почках начали растворяться. Теперь необходимо принять некоторые дополнительные меры.

Камни в почках начали превращаться в песок: чтобы эти мелкие частицы вредных отложений легче отрывались и выводились, очень полезно несколько дней совершать пробежки или просто в домашних условиях попрыгать. После этого в моче должен появиться песок.

Если вдруг появилась боль в почках, то скорее всего это говорит о

том, что достаточно большой камень начал движение по мочеточникам. В таком случае нужно принять горячую ванну, что поможет расширить мочевые пути. На всю процедуру, включая прием мочегонного и пихтового масла, обычно отводится 2 недели, но если песок в моче не исчезает, то можно увеличить продолжительность процедуры.

В медицинской практике используется препарат «Пинабин», представляющий 50 %-ный раствор эфирного масла хвои ели или сосны. Его действие сходно с действием пихтового масла. Летом и осенью для достижения мочегонного эффекта можно использовать арбуз. Если вы знаете, что ваши почки сильно загрязнены, то с перерывом в 1–2 недели очистку можно повторить, далее 1 раз в год.

Нужно отметить, что на страницах этой книги речь идет о лечении хронической интоксикации у людей, не имеющих каких-либо патологий органов или систем организма. Ни в коем случае без совета врача нельзя переносить предлагаемые диеты, банные процедуры и т. д. на тех, кто не только имеет хроническую интоксикацию, но и одновременно страдает тяжелыми заболеваниями и недостаточностью сердечнососудистой системы, почек, желудка, кишечника, печени.

Во всех этих случаях принцип лечения хронической интоксикации, конечно, остается тем же, но составление рациона питания, прием различных лекарственных растений должны существенно корректироваться опытным врачом, чтобы это лечение не принесло вреда органам и тканям, поврежденным болезнью.

Продукты питания и лечебные травы, стимулирующие работу печени

Число продуктов питания растительного происхождения, стимулирующих деятельность печени, велико. По-видимому, исторически отбор человеком овощей и фруктов для окультуривания шел хотя и подсознательно, но именно в этом направлении. Нужно отметить, что целый ряд диких ягод, используемых людьми в питании (таких как брусника, клюква) и обладающих свойством стимулировать работу печени, не были окультурены у нас лишь из-за очень больших их запасов в окружающих нас лесах и болотах. В Америке и Европе эти ягоды уже несколько десятилетий назад плотно вошли в разряд культурного разведения.

В большинстве руководств по лечебному питанию и лекарственным растениям нет специального раздела «Растения, стимулирующие работу печени», а обычно есть информация о желчегонных растениях. Это очень близкие понятия, но отнюдь не идентичные. В разряд желчегонных входят

вещества, стимулирующие выброс в кишечник из желчного пузыря уже наработанной в печени желчи, но не усиливающие процессы образования ее в печени. Следовательно, желчегонные травы, строго говоря, не являются стимуляторами работы самой печени. С другой стороны, все вещества, стимулирующие работу печени, усиливают и образование желчи.

Предложу самый простой и эффективный способ очистки печени в домашних условиях.

За 3 дня до очистки переходите преимущественно на растительную пищу. Полезны свежевыжатые свекольный и яблочный соки. В день выполнения процедуры очень полезно пить больше теплой, даже горячей жидкости. С утра оденьтесь теплее, а во второй половине дня приложите к правому боку грелку (с горячей водой, электрогрелку и т. п.). Держите ее несколько часов, чтобы печень как следует прогрелась. Когда почувствуете, что правый бок достаточно сильно разогрет (часам к 20), необходимо выпить 100–200 г растительного масла (лучше всего оливкового), подогретого до температуры тела, но чем теплее, тем лучше. Важно сделать это на пустой или почти пустой желудок, чтобы масло подействовало сильнее. За 3–4 часа до приема масла можно поесть растительной пищи. Пить масло можно небольшими порциями (чтобы не тошнило) и немного запивать приятным на вкус напитком.

Еще большего желчегонного эффекта можно добиться, если пить масло вперемежку с настоем золотого уса. Сильный кислый вкус усиливает выделение желчи. Если у вас нет хорошего масла или вам не под силу выпить его, то можно воспользоваться сорбитом или сернокислой магнезией из аптеки. То и другое берется по 1–2 ст. л., размешивается в стакане минеральной воды и выпивается в 2 приема с интервалом в 15–20 мин. Затем можно лечь или садиться и отдыхать, оставив грелку на правом боку. Через 2–3 часа после приема масла, возможно, и позже, начнется извержение камней и нечистот. Это выразится в мощном послаблении, и вы сможете увидеть все «добро», нажитое с помощью неправильного образа жизни.

Лучше, если первая еда после процедуры будет состоять из большого количества свежевыжатого сока, который дополнительно очистит печень (яблочный, морковный). После получения слабительного эффекта грелку лучше подержать еще какое-то время. Количество процедур определите сами, но желательно делать их до тех пор, пока печень не прекратит выбрасывать грязь.

Можно проделать очистку 2–3 раза и более, с интервалом в 1–2 дня. Иногда рекомендуют делать тюбаж раз в неделю или в месяц для

профилактики.

Заключение

Итак, уважаемые читатели, вы познакомились еще с одними чудесными свойствами золотого уса. Возможно, многое из прочитанного вам знакомо. Я думаю, что собрать вместе все известные и неизвестные рецепты – уже не так уж и мало: что-то мы подзабыли, а чего-то и вообще не знали.

В наше время, мало кто может похвалиться крепким здоровьем, поэтому очень важно суметь не только правильно лечиться, но и жить так, чтобы болезни обходили стороной.

Оказать первую помощь поверьте, совсем не пустая затея. Не последнее место в перечне полезных для жизни и здоровья человека средств занимают такие растения как золотой ус.

Не стану повторяться, перечисляя его полезные и поистине уникальные качества, но надеюсь, что, прочитав мою книгу, вы уже завели у себя на подоконнике это растение.

Не расставайтесь с «зеленым лекарством»: ведь сколько многих недугов и проблем вы избежите, если оно станет постоянно присутствовать у вас на окне.

Удачи и здоровья вам, до новых встреч!