

тропинка к здоровью



Александр Кородецкий

ЛОПУХ- ЦЕЛИТЕЛЬ и его друзья

подорожник ●

мать-и-мачеха ●

иван-чай ●

крапива ●



 ПИТЕР®

тропинка к здоровью



Александр Кородецкий

ЛОПУХ- ЦЕЛИТЕЛЬ и его друзья

подорожник •

мать-и-мачеха •

иван-чай •

крапива •

 ПИТЕР®

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2005

А. Кородецкий

Лопух-целитель и его друзья

Серия «Тропинка к здоровью»

Главный редактор	Е. Строганова
Заведующая редакцией	С. Шевякова
Руководитель проекта	В. Малышкина
Литературный редактор	С. Федорова
Художник	С. Маликова
Корректоры	М. Степина, С. Федорова
Верстка	В. Кучукбаев

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 53.525 УДК 615.3

Кородецкий А.

К68 Лопух-целитель и его друзья. — СПб.: Питер, 2005. — 96 с.: ил. — (Серия «Тропинка к здоровью»).

ISBN 5-469-01000-7

Александр Кородецкий — автор 10 прекрасных книг, посвященных тайнам целебных растений. В своей новой книге известный фитоэнергетик рассказывает о нескольких самых обычных на первый взгляд сорняках: лопухе, подорожнике, мать-и-мачехе, иван-чае и крапиве.

Каждый читатель найдет в этой маленькой энциклопедии здоровья и красоты что-то свое, нужное именно ему. Тот, кто считает себя совершенно здоровым, наверняка заинтересуется главой «Бодрость, грация и пластика». А тем, кто считает себя безнадежно больным, пригодится глава «Сорняки наступают, хвори отступают». Для женщин будет полезна информация главы «Салон красоты за околицей». Ну а всем, кто любит как следует и при этом недорого поесть, да заодно и очистить организм, следует обратиться к главе, в которой даются рецепты блюд из сорняков. И, конечно, как всегда книга Александра Кородецкого написана легко, полна юмора, доброты и внимания к читателям.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2005

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-469-01000-7

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 27.04.2005. Формат 84×108^{1/2}. Усл. п. л. 5,04. Тираж 7000 экз.
Заказ № 1540.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.
Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Ленинздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

От издательства	5
Введение. Как я чуть не поспорил с Ильей Ильичом	7
Глава 1. Уверенность в завтрашнем дне	11
Крапива двудомная	13
Крапива жгучая	16
Дядюшкины листья, или Мать-и-мачеха	18
Иван-чай, или Кипрей узколистый	22
Кипрей амурский	23
Подорожник с большой дороги	24
Наш друг лопух	26
Глава 2. Бодрость духа, грация и пластика	29
Рецепты от усталости и перенапряжения	31
Очищение организма и стройная фигура	34
Застой венозной крови	35
Массаж застойных зон	36
За движением следует очищение	37
Глава 3. Стратегия победы: сорняки наступают — хвори отступают	40
Как обнаружить места силы	43
Атеросклероз	44
Ревматизм	45
Лечение аллергии	45
Борьба с последствиями стрессов	46
Бессонница	48
Боремся с кашлем	49
Бронхиальная астма	53

Воспаление слизистой оболочки глаз, конъюнктивиты, ячмени	54
Лечение гастрита	54
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	58
Лечение геморроя	60
Сахарный диабет	64
Кожные заболевания	66
Аденома предстательной железы	70
Боль в суставах и спине	71
Подагра	74
Как древнеримский сенатор вылечил подагру	76
Женские проблемы	77
Глава 4. Салон красоты за околицей, или Как я удивил своего друга-художника.	80
Глава 5. И вкусно, и полезно!	85
Салаты	86
Десертные блюда	89
Заключение. Как я помирился с Ильей Ильичом.	90

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Александр Владимирович Кородецкий — известный петербургский фитоэнергетик. Получив техническое образование в одном из петербургских вузов, он долгое время работал в физической лаборатории, изучающей физику полей. Но однажды жизнь его резко перевернулась. Заболел очень близкий Александру человек, и, желая помочь ему, Кородецкий оставил работу и принялся изучать народную медицину.

Около года под руководством деревенского травника Александр Владимирович изучал секреты фитоцелительства. Позже стал изучать методы нетрадиционной медицины самостоятельно, встречался с учениками Валентины Михайловны Травинки, Ларисой и Глебом Погожевными. Он является последователем и приверженцем учения Болотова. Его знания и опыт помогли не только близкому человеку, но и многим, многим другим. И прежние его познания в области «физики полей» не пропали втуне. Кородецкий научился сам и теперь учит своих учеников определять места положительных энергетических выбросов, что весьма важно для фитоцелителя.

Сейчас он много и успешно практикует, много времени проводит в лугах, на болотах, в лесах, собирая и заготавливая целебные растения. Каждое лето Кородецкий объезжает нашу область в поисках мест, пригодных с экологической и фитоэнергетической точки зрения для сбора лекарственных растений. Именно там, руководствуясь лунным календарем, собирает он свои целительные травы и рассылает их людям. Сейчас он составляет специальную карту Ленинградской области и Карельского перешейка, на которой будут подробно указаны все места, благоприятные для сбора трав. И трудится над монографией, в которой исследу-

ет проблемы сохранения энергетики растений при заготовке сырья. В скором времени этот труд появится на свет, и вы, дорогие читатели, сможете с ним познакомиться.

А. В. Кородецкий — автор многих книг по фитолечению и нетрадиционной медицине. Многие из вас наверняка читали его увлекательные книги «Чеснок-целитель», «Лук-целитель», «Индийский лук: оружие против боли», «Золотой ус против ста болезней», «Новые тайны золотого уса», «Стевия. Шаг в бессмертие» и многие другие, ставшие настоящими народными бестселлерами.

И вот новая книга Александра о растениях-целителях, которые нам хорошо знакомы, но о которых мы знаем до обидного мало. Знаменитый фитоэнергетик полон решимости исправить это досадное обстоятельство.

Пишите нам, задавайте вопросы, высказывайте свое мнение об этой книге. Ждем ваших откликов по адресу: 194044, Санкт-Петербург, Большой Сампони-евский пр, д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.

Введение

КАК Я ЧУТЬ НЕ ПОССОРИЛСЯ С ИЛЬЕЙ ИЛЬИЧОМ



В конце нынешней весны я надумал нанести визит своему другу ученому-ботанику и великому путешественнику Илье Ильичу. Те, кто читал мои предыдущие книги, наверняка помнят этого замечательного человека, бесконечно влюбленного в науку и путешествия, немного экстравагантного, энциклопедически образованного и на редкость доброго. Помните вы, наверное, и то, что живет он в пятиэтажной башне, вокруг которой на шести сотках пышным цветом расцветают разные лечебные экзотические растения, привезенные Ильей Ильичом со всех концов света.

В этом году он уже успел съездить на Ближний Восток и в Южную Азию. А по прибытии позвонил мне,

пригласил в гости. Я с радостью откликнулся на приглашение в полной уверенности, что узнаю у своего друга много нового и наверняка познакомлюсь с каким-нибудь невиданным, доселе мне неизвестным лечебным растением. С собой я решил взять свою добрую знакомую Валентину Ивановну, которая помогает мне выращивать зеленую аптеку на подоконнике, готовить настойки и отвары, всегда готова дать добрый совет по фитолечению, да и вообще во всех отношениях приятная женщина. С ней я готов не только к Илье Ильичу, но и на край света отправиться. Но это так, к слову...

В отличие от первого визита плутать мне практически не пришлось. Дорогу я помнил отлично, да и башню увидел сразу же, едва свернув с грунтовой дороги. Мы подъехали к владениям Ильи Ильича, и я сразу же задрал голову, помня, что в прошлый раз друг приветствовал мое появление, свесившись из окна пятого этажа. Но на этот раз все окна были закрыты, зато где-то неподалеку раздавались странные звуки, похожие одновременно на похрюкивание кабана и ворчание медведя-шатуна. Я оглядел участок, успевший зарости невиданной флорой всех оттенков зеленого цвета почти в полный рост. И тут увидел, что над кустарником возле изгороди в воздух взлетают большие охажки крапивы, лопуха и одуванчика. Полет их сопровождался покрхтыванием и вскриками «Эх! Так тебе! И-эх!»

Сердце мое учащенно забилось, и я в страшном волнении толкнул легкую плетеную калитку, даже забыв пропустить вперед Валентину Ивановну. Так и есть! Илья Ильич энергично и с каким-то зверским выражением лица осуществляет прополку своих угодий. Выдирает крапиву, лопух и другие милые моему сердцу травы. Тут я чувствую, что в глазах у меня темнеет, а в груди какое-то жжение. Еще бы! Картина такого варварства непереносима для всякого уважающего себя фитотерапевта.

— Илья Ильич, что же вы делаете? — хочу крикнуть я, но голос не слышится. Да, кажется, сейчас я вполне способен потерять сознание.

Наконец Илья Ильич замечает нас и отрывается от своего занятия.

— Ах, Александр! — широко улыбается он. — Как я рад, что вы приехали. И Валентина Ивановна с вами? Очень, очень приятно. А я тут в трудах праведных совсем времени счет потерял. Представьте, никакого сна нет с этими сорняками! Ведь только две недели назад участок пропалывал. И что же? Посмотрите, какая куча!

Мы с Валентиной Ивановной как по команде повернули головы в ту сторону, куда указывал Илья Ильич. И как по команде охнули. Вся выгребная яма была заполнена только что выполотыми им «сорняками».

— Зачем же вы так, Илья Ильич? — мягко проговорила Валентина Ивановна, но в голосе ее прозвучала неподдельная тревога. — Ведь такое богатство уничтожаете...

— Богатство? — с недоумением воскликнул наш друг-путешественник. — Да этого богатства вдоль каждой дороги навалом. А у меня другое богатство растет. И нечего какому-то лопуху расти вместе со стевией. Она, бедняжка, чахнет от такого соседства.

— Да, конечно... — пробормотал я, постепенно входя в чувство. — Но зачем же в выгребную яму? Ведь сколько лекарств можно сделать из такого количества крапивы, лопуха и одуванчика! Тем более что здесь, на участке, идеальные экологические условия для этих растений.

Илья Ильич со скептическим выражением лица покачал головой, и я понял, что для него, как и для многих людей, лечебные свойства таких простых растений, растущих вдоль любой дороги, сомнительны. Странно, что в лечении экзотическими стевией или ин-

дийским луком он дока, может не одну монографию написать о них, а от милых сердцу каждого русского человека лопуха и крапивы отмахивается. И ведь он не один такой. Люди гоняются за невиданными средствами, ездят чуть ли не в Южную Америку за растением, которое кажется им панацеей от всех бед, а на то, что прямо под ногами растет — только наклонись, — не обращают внимания. Но ведь и лопух, и крапива, и одуванчик, и мать-и-мачеха, и подорожник обладают не меньшими целебными свойствами, чем парагвайская стевия или индийский лук.

И вот во время визита к Илье Ильичу я твердо решил написать книгу о наших, родных, старых добрых знакомых — «целителях с большой дороги». Чтобы напомнить об их потрясающих лечебных свойствах всем, кто о них знал, но подзабыл. И чтобы рассказать о них скептикам и любителям экзотического лечения. Поверьте, те растения, которые мы иногда пренебрежительно называем сорняками, способны творить чудеса не хуже женьшеня или индийского лука.

Итак, в путь! На большую дорогу — за «целителями»!

Глава 1

УВЕРЕННОСТЬ В ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ



Когда журналисты меня иногда спрашивают, какое качество отличает фитотерапевта, исповедующего народные традиции в лечении, от прочих врачей, я без запинки отвечаю: уверенность в завтрашнем дне. Как правило, они понимают меня превратно. «Это потому, что у вас всегда есть работа?» — спрашивают они. Или так: «Это потому, что вы много зарабатываете?» — «Нет, — отвечаю. — Это потому, что лекарства, которые я использую и рекомендую для сохранения здоровья и лечения, всегда под рукой, они доступны и никогда не кончатся, пока существует наша планета. А раз так, то и болезни излечимы, и бессмертие не за горами, и жизнь человека в обозримом будущем будет прекрасна. Это и называется “быть уверенным в завтрашнем дне”». Журналисты в ответ на эти слова ка-

чают головами. Почему-то они скептически смотрят на будущее человечества. И искренне меня не понимают. А я искренне не понимаю их и всех тех, кто не умеет замечать поистине волшебных богатств, растущих прямо под ногами. Почему многим из нас лень потратить пятнадцать минут и собрать несколько охапок молодой крапивы, которая может спасти в самых экстремальных, угрожающих здоровью случаях? Почему мы равнодушно отворачиваемся от гордого кипрея (он же — иван-чай), дарующего бодрость и энергию? Почему о подорожнике мы вспоминаем только тогда, когда что-нибудь пораним, а аптека далеко, а бактерицидный пластырь дома забыли? На скромные цветки мать-и-мачехи мы в лучшем случае любимся ранней весной, но мало кто пользуется этим растением для лечения, предпочитая дорогие и небезопасные антибиотики. А люди, желающие похудеть или заняться очистительными процедурами своего организма? Сколько на свете чудаков, которые, вместо того чтобы выехать в ближайший пригород и нарвать чудодейственных, более чем подходящих для их цели растений (а заодно подышать свежим воздухом!), устремляются в аптеки за дорогостоящими препаратами сомнительного производства!

Мой тон несколько воинствен? Согласен. Но я действительно очень огорчен тем обстоятельством, что в начале двадцать первого века человечество накопило столько нужных и полезных знаний, поставило себе на службу удивительные механизмы, разработало фантастические технологии всевозможных производств и... при этом стало забывать старые добрые рецепты молодости, красоты, здоровья, долголетия и спасения от тяжелых болезней! Да, мне больно и обидно, когда топчут и вырывают «сорняки». Потому что в каждом сорняке есть столько полезного и целительного, сколько и в десятке химических препаратов не найдешь!

Но что-то я разошелся. Пора восстановить дыхание, сосчитать до десяти, протянуть руку Илье Ильичу и попытаться убедить его в том, что он не прав, когда таким варварским способом расправляется с подорожником, лопухом, кипреем... Как убедить? Илья Ильич — ученый и любит разговаривать на языке науки. Хорошо, что я, отправляясь к нему в гости, захватил свои записные книжки. А в книжках этих кроме сотен рецептов еще и выдержки из писем моего друга-ученого из Тулы содержатся. Те, кто читал мои книги, конечно, помнят Диму Свечкина — человека педантичного, дотошного, знающего о химическом составе любого растения практически все. Он постоянно снабжает меня научной информацией, за что я ему несказанно благодарен. Сидя за чашкой чая на втором этаже башни Ильи Ильича, я словно бы ненароком записи свои вынул и стал читать выдержки о «сорняках». К чести Ильи Ильича, слушал он меня очень внимательно. Вот что я ему прочел.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Крапива двудомная — многолетнее, травянистое, двудомное растение, с горизонтальным ползучим ветвистым корневищем, от которого отходят тонкие придаточные корни. Стебли прямостоячие, четырехгранные, простые, 60–170 см высотой. Листья симметричные, внизу яйцевидные, средние — яйцевидно-ланцетовидные, а самые верхние — ланцетовидные с пильчатым краем. Цветки невзрачные, светло-зеленые, однополые, собраны в пазушные сережки, не содержат нектара и опыляются ветром. У более легких мужских цветков с четырьмя тычинками имеются



прямостоячие сережки, а у более тяжелых женских цветов с одним пестиком — поникающие сережки. Все растения покрыты жгучими волосками. Плод — яйцевидный мелкий орешек. Цветет с июня до осени. Плоды созревают с июля. Растет в тенистых влажных лесах, как хвойных, так и лиственных, на вырубках, среди кустарников, вдоль дорог, у жилья, на пустырях и сорных местах. Распространена почти по всей территории России, кроме Крайнего Севера, северо-восточной части Сибири, пустынь и полупустынь Средней Азии.

Как собирать и хранить крапиву

Листья крапивы заготавливают в течение четырех месяцев — с мая по сентябрь. Собирают листья крапивы в период цветения в перчатках или растения скашивают и, когда завянут не только листья, но и стебли, теряющие жгучесть, листья обрывают голыми руками. Сушат в тени, на чердаках, под навесами. Сухие листья сохраняются до двух лет.

Химический состав крапивы двудомной

Листья содержат гликозид, уртицин, до 5 % хлорофилла, каротиноиды (каротин, ксантофилл, ксантофиллэноксид, виолаксантин), более 2 % дубильных веществ, витамин С, пантотеновую кислоту, предшественники хлорофиллов — протопорфирин и копропорфирин-1 и др. Свежие листья крапивы и сок из них содержит филлохинон — витамин К, в сухих листьях он отсутствует.

Действие и применение крапивы двудомной

Лист крапивы имеет разностороннее применение. Он используется в качестве **противовоспалительного, противоанемического, мочегонного и противохолера-**

дочного средства. В сочетании с другими средствами его применяют для лечения ревматизма, артроза, желудочно-кишечных заболеваний и др. Используется крапива при лечении псориаза сбором, содержащим лист крапивы и почечуйную траву в мельчайшем порошке. Употребляют смесь по одной чайной ложке до еды. Свежие листья крапивы обладают кровоостанавливающим действием. Сухие же листья такого действия не оказывают, а, наоборот, замедляют процесс свертывания крови примерно в два раза.

Удивительные свойства крапивы используют при лечении малокровия. Оказалось, что крапива способствует повышению уровня гемоглобина в крови и увеличению количества эритроцитов. Полезна крапива и как средство наружного лечения нагноившихся ран. Настои листьев крапивы применяются при авитаминозах, для улучшения обмена веществ.

— Кстати, — добавил я, оторвавшись от записей, — крапива упоминается у многих римских авторов — у Плиния, Горация, Катулла и многих других. Еще древние знали о великолепных ее целительных свойствах. Гораций описывает сенатора, который вылечил свою подагру благодаря уртике (лат. *urtica* — «крапива»). А Плиний рассказывает, как крапива выступает анестезирующим, отвлекающим от боли средством. Лечебники Древней Руси говорят о крапиве как о растении, «дающем мужскую силу отрокам, возвращающем ту силу старцам». А вы ее — с корнем!

Илья Ильич, услышав эти слова, чрезвычайно смущился. А я продолжал читать выдержки из своей записной книжки.

Не уступает крапиве двудомной в своей «агрессивности» и крапива жгучая. Есть и глухая крапива, листья которой не жгутся; она имеет и другое название — яснотка белая.

Народное эстонское название крапивы в переводе на русский язык обозначает «поцелуй холостяка», как бы олицетворяя собой все жгучее и едкое.

Видовое определение растения («двудомная») происходит от греческого «дважды, двое» и «дом, жилище» из-за наличия пестичных и тычиночных цветков, развивающихся на разных экземплярах. В поэме Одо из Мена «О свойствах трав» сказано:

«Мы назвали крапивой траву, что у греков зовется Акалифе. Говорят, что не в меру горячая сила в этой траве и отсюда она получила название».

Русской народной медицине крапива была известна более тринадцати столетий назад: еще в VI веке настои из листьев применяли с лечебной целью при различных заболеваниях.

КРАПИВА ЖГУЧАЯ

Крапива жгучая — однолетнее травянистое растение высотой 15–60 см. Стебель прямой, четырехгранный, в нижней части сильноветвистый, покрыт жгучими волосками.

Листья небольших размеров, до 5 см длиной, черешковые, яйцевидные, эллиптические, с глубоко надрезанными тупыми зубцами по краю. Цветки мелкие, зеленоватые, однополые.

Тычиночные и пестичные цветки собраны в прерывистые пазушные колосья, которые короче листовых черешков или равны им по длине. Крапива цветет с июня до поздней осени. Встречается вместе с крапивой двудомной на огородах, в садах, по сорным местам, у заборов, распространена повсеместно.

Химический состав практически не отличается от состава крапивы двудомной. Отвар корней применяют при зубной боли, а водку, настоянную на них, — для

растирания при ревматизме. Корни и листья крапивы обладают кровоочистительным свойством.

И тут в разговор вступила Валентина Ивановна, до этого скромно молчащая.

— Вы, наверное, слышали, Илья Ильич, что в блокадном Ленинграде крапива спасла не одну сотню жизней. Люди пекли лепешки из крапивы и тем самым убереглись от голодной смерти. Но самое интересное то, что эти люди, несмотря на испытания, выпавшие на их долю, не просто выжили, но оказались долгожителями.

Я разговаривала с одной женщиной, которая убеждена: до восьмидесяти пяти лет она дожила благодаря тому, что в молодости ела лепешки из крапивы. Она провела самостоятельный социологический опрос среди своих ровесниц-подруг.

Оказалось, что все женщины тоже ели крапиву во время блокады. Кстати, ее правнучка тоже ест такие лепешки, правда по причине, прямо противоположной. Если прабабушка готовила крапивное лакомство, спасаясь от голода, то правнучка готовит его для поддержания фигуры и чтобы хороший цвет лица сохранить. О долголетию она еще не заботится. Но думаю, что долгая жизнь ей гарантирована. Если только, конечно, экология не подведет.

— Про лепешки я слышал, — сказал Илья Ильич. — Но не понимаю, как их можно есть. Крапива же жжется...

— Я запишу вам несколько рецептов, — улыбнулась Валентина Ивановна.

У меня рецепты Валентины Ивановны давно записаны. В «кулинарной» главе вы их все прочтете. А пока позволю себе привести описание еще нескольких «целителей с большой дороги».

Надеюсь, мои зеленые друзья вам помогут.



ДЯДЮШКИНЫ ЛИСТЬЯ, ИЛИ МАТЬ-И-МАЧЕХА

Народные названия: пожарный салат, мужской цветок, мартовский цветок, песчаный цветок, табачная трава, дядюшкины листья. Используемые части: листья, реже соцветия.

Мать-и-мачеха — многолетнее травянистое растение с длинным горизонтальным корневищем. Рано весной от него отрастают прямостоячие цветоносные стебли, удлиняющиеся до 25 см во время цветения, а затем и плодоношения. Они несут сидячие чешуевидные листья, прижатые к стеблю.

Стебли заканчиваются одиночными корзинками, содержащими по краю язычковые, а в центре — трубчатые цветки золотисто-желтого цвета. По внешнему виду соцветия несколько напоминают корзинки одуванчика.

Во время цветения настоящих листьев нет, они появляются после цветения и являются прикорневыми, длинночерешковыми, листовые пластинки округло-сердцевидные с выемчатогубчатым краем. Сверху листья вначале слегка опушены, но затем волоски опадают, и они становятся голыми, снизу — с опушением. Цветет в конце марта — апреле. Плод — семянка с хохолком. Плоды созревают в мае — июне и разносятся ветром.

Растет на достаточно увлажненных почвах, предпочитая суглинки другим видам почвы, встречается на осушаемых торфяниках, по береговым обрывам, вдоль мелиорационных каналов, по берегам рек и ручьев, вдоль железнодорожных насыпей, по откосам глинистых и других карьеров, в канавах и оврагах, на осушаемых торфяных болотах.

Мать-и-мачеха распространена почти по всей европейской части России, кроме Нижнего Поволжья, на Кавказе, в Средней Азии, кроме пустынь и полупустынь, и в Западной Сибири.

Как собирать и хранить мать-и-мачеху

Исследования показали, что листья тех растений мать-и-мачехи, которые растут на солнце, богаче компонентами и лучше, чем листья, растущие в тени. На это стоит обратить внимание при сборе. Сразу же после сбора нарежьте свежие листья, чтобы ускорить их высушивание. Хорошо хранятся только быстро высушенные листья.

Собирают цветочные корзинки в начале цветения растения — в марте — апреле, срывая их руками и удаляя остаток стебля. Сушат их в тени, раскладывая тонким слоем в один ряд. Сырье самого лучшего качества получается при сушке на стеллажах с сетчатыми полками из нержавеющей стали. Листья собирают после цветения растения, начиная с того момента, когда редкие волоски на верхней стороне листовой пластинки отомрут и осыплются, листья сверху станут совершенно голые. Сбор ведут на протяжении всего лета. Позже растения поражаются грибом, что проявляется в виде бурых пятен вначале на верхней стороне листа, а затем на нижней. Такие листья сбору не подлежат. Срывают обычно лишь листовые пластинки с коротким остатком черешка, иногда их срезают ножницами. При заготовке листьев в июне — июле даже полный сбор их не вредит растениям, так как к этому моменту плоды высеялись, а в корневище уже есть запас питательных веществ. Собранные листья высыпают в мешки или корзины и быстро доставляют на сушку.

Сушат листья в тени, на чердаках, под навесами или в сушилках при температуре 35–40 °С, расстилая одним слоем, но при большом собранном количестве можно

раскладывать не толще 2–3 см и периодически ворошить. Перед сушкой следует отбросить посторонние примеси и листья с бурыми пятнами.

Химический состав мать-и-мачехи

Цветки мать-и-мачехи содержат тритерпены фирадиол и арнидиол, тетратерпен тараксантин, стигмастерин и ситостерин, углеводород гептакозан и дубильные вещества. Лист содержит до 2,63 % горького гликозида тус-силягина и других гликозидов, до 160 мг% флавоноидов, в том числе рутин и гиперозида, есть сигостерин, органические кислоты, дубильные вещества, сапонины, каротиноиды, до 250 мг% витамина С.

Действие и применение мать-и-мачехи

Цветки мать-и-мачехи обладают отхаркивающим действием. Листья мать-и-мачехи чаще, чем цветки, применяются как отхаркивающее, смягчающее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство. Их назначают при бронхитах в виде настоя (15 г сырья на стакан воды по 1 ст. ложке через 2–3 часа). Входит в состав сборов, назначаемых при гипертонической болезни, бронхиальной астме, кашле и других.

Народная медицина использует настой и отвар листьев при кашле, удушье, водянке, золотухе, а свежесжатый сок из листьев и корней — при туберкулезе, как желчегонное и потогонное средство. В этих случаях его употребляют внутрь. А наружно — в виде кашицы из свежих листьев — при лечении опухолей, фурункулов и нарывов. Помогает и при головной боли: свежие листья гладкой стороной прикладывают к голове. Настой или отвар пьют при катаре желудка, воспалении мочевого пузыря, почечных заболеваниях. Иногда в смеси с другими растениями.

Мать-и-мачеха — универсальное растение. Она успокаивает кашель, уменьшает и прекращает воспалительные процессы, стимулирует секреторную деятельность различных желез, возбуждает аппетит, обладает разжижающим свойством. Отвар и настой пьют при заболеваниях органов дыхания, охриплости голоса, кашле, бронхите, бронхиальной астме, воспалении слизистой желудка и кишечника. Облегчает он воспаления ног, воспалительные процессы кожи. Компрессы из раздавленных листьев или отвара назначают при нарывах, ранах, опухолях, ожогах, гнойных заболеваниях кожи. В виде полоскания используется при воспалении горла.

Авиценна рекомендовал мать-и-мачеху при многих заболеваниях. Например, при лечении опухолей и прыщей: «Листья ее заставляют вскрываться гнойники и рассасывают их в начале образования. Свежие, они доводят до созревания трудносозревающие опухоли».

«Она входит в состав лекарств, обостряющих зрение».

«Мать-и-мачеха — лучшее лекарство от “стоячего” дыхания и кашля, и это можно подтвердить таким опытом: если ты возьмешь сухие листья и корень и будешь ими окуриваться, то польза ее станет явной».

В «Травнике» Г. Соболевского, изданного более 200 лет назад, отмечалось, что мать-и-мачеха широко применялась в народной и официальной медицине. Считалось, что растение имеет силу «смягчительную, разводительную и открывательную», причем использовались не только листья, но и корни мать-и-мачехи. Из листьев и корней готовили отвары и принимали от разных «грудных болезней, от кашля, насморка, простуды, от чахотки, хрипоты, удушья, лихорадки. Отвар густые мокроты во всем теле разводит, природную теплоту умножает, внутренние и наружные раны заживляет. Отвар полезно пить от гноетечения из дето-

родных органов и когда в почках великая боль от повреждения бывает».

Соболевский же отмечает использование мать-и-мачехи для ингаляций: «... (белокопытника) сушеного и изрезанного курят вместо табаку в трубках, глотая дым от грудных и мокротных припадков».

В народной медицине применяются листья мать-и-мачехи вместе с цветами в виде напара при разных видах грудных и легочных болезней как отхаркивающее средство и легкое потогонное. Сок мать-и-мачехи очень хорошее ранеоочищающее и заживляющее средство. Для длительного хранения сок смешивают с водой в пропорции 1 : 1,5. Мать-и-мачеха входит в состав большинства грудных сборов. Она окажет незаменимую помощь при лечении бронхитов, плевритов, при воспалении легких, кашле.

Мать-и-мачеха используется также при печеночных коликах, груднице, выпадении волос, перхоти, ожогах.



ИВАН-ЧАЙ, ИЛИ КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ

Кипрей — многолетнее травянистое растение. Встречается на лесных полянах, вблизи канав и каналов, на осушенных торфяниках. Стебель высотой до 1,5 метров, густо покрыт ланцетовидными листьями, сверху темно-зеленых, снизу сизо-зеленых.

Цветки лилово-пурпурные, бледно-розовые. Плоды — стручкообразные коробочки.

Химический состав иван-чая

Корни и листья содержат дубильные вещества (10–20 %) аскорбиновую кислоту (до 380 мг%), каротин, сахар,

пектиновые вещества, слизь, алкалоиды, а семена — 40–45 % жирных масел. Надземная часть растения до цветения очень богата белками (до 20 %), солями кальция, фосфора, кобальта, слизию.

Действие и применение иван-чая

Растение используется в народной медицине при ангине, отите, язвенной болезни желудка, гнойных ранах, бессоннице. Настой применяют внутренне и наружно. Из иван-чая изготавливают обезболивающие и противовоспалительные лекарства.

Отвар из листьев обладает сильным противовоспалительным действием, особенно при язвенной болезни.

Установлено выраженное седативное и противосудорожное действие препаратов кипрея. 10-процентный настой или отвар из листьев используется как эффективное болеутоляющее средство при воспалениях слизистых оболочек.

В народной медицине водный настой травы принимают от головной боли, бессонницы, золотухи, при женских заболеваниях, нарушениях обмена веществ, язве желудка, воспалениях уха, горла, носа.

А вот еще одна из разновидностей иван-чая.

КИПРЕЙ АМУРСКИЙ

Кипрей амурский — многолетнее травянистое растение высотой 60–80 см. Стебель простой или маловетвистый, прямой, полый, округлый, с малозаметными покрытыми прижатыми волосками листовыми линиями; весь стебель с редкими курчавыми волосками; листья супротивные, нижние продолговатые, туповатые, переходящие в расширенный книзу черешок. Цветки мелкие, в молодом состоянии поникшие, бледно-розовые; лепестки слабовеячатые, немного длин-

нее чашечки; рыльце маленькое, головчатое; доли чашечки продолговато-ланцетовидные, голые. Плод — коробочка. Семена на верхушке округлые, внизу тупые, покрытые продолговатыми сосочками.

Цветет в июле — августе. Распространен на Дальнем Востоке. Растет по берегам торных ручьев, ключей. С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки).

В народной медицине настой травы применяется как вяжущее при поносе, дизентерии. Отвар травы пьют при энтерите, дизентерии, белях, обильных менструациях.



ПОДОРОЖНИК С БОЛЬШОЙ ДОРОГИ

Подорожник большой — многолетнее травянистое растение с коротким тонким корневищем, от которого мочкой отходят тонкие придаточные корни. Листья черешковые, широкояйцевидные или широкоэллиптические, цельнокрайние с тремя

— девятью дугообразными главными жилками, собраны в прикорневую розетку. Цветочные стрелки округлые, высотой 10–45 см, заканчиваются длинным цилиндрическим колосом. Цветки мелкие, невзрачные, во время цветения из них выдаются тычинки с темно-лиловыми пыльниками. Плод подорожника — яйцевидная коробочка с мелкими семенами. Цветет с мая — июня до осени. Плоды созревают с июня — июля до осени.

Растет подорожник у дорог и на тропинках у жилья, на лугах и пастбищах, встречается в посевах и особенно на огородах. Это широко распространенный сорняк. Встречается почти по всей территории России, особен-

но в плотно населенных районах в лесостепной и на юге лесной зоны.

Как собирать и хранить подорожник

Собирают листья подорожника с небольшим остатком черешка в период цветения, срывая их руками. Сушат на чердаках, на открытом воздухе, в сараях или в сушилках при температуре 40–50 °С. После сушки сырье сортируют, удаляя пожелтевшие и побуревшие листья, цветочные стрелки и случайно попавшие примеси других растений.

Подорожник распространен повсюду, но нельзя собирать его вдоль автодорог, где почва загрязнена.

Химический состав подорожника

Листья растения содержат гликозид аукубин, сапонины, органические кислоты, каротин, витамины С и К, горькие и дубильные вещества, небольшое количество алкалоидов, фитонциды. В семенах много слизи (до 44%), белковых веществ и жирного масла.

Действие и применение подорожника

Подорожник — популярное лечебное средство в народной медицине многих стран Европы и Азии.

Установлено, что он обладает **антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, кровоочистительным и отхаркивающим** действием, усиливает секреторную деятельность желудка. Как прежде, так и теперь народные врачеватели применяют его при ушибах, порезах, нарывах, воспалениях кожи, укусах насекомых, ожогах. Кроме того, это старое народное средство принимается внутрь при заболеваниях дыхательных путей.

Семена подорожника рекомендуются в качестве противовоспалительного средства при кишечных за-

болеваниях, как обволакивающее при язве желудка, для успокоения болей. Свежие листья и приготовленные из них соки, экстракты, настои оказывают ранозаживляющее действие. Под действием настоев, соков растения происходит более быстрое очищение раневой поверхности, прекращаются воспалительные процессы.

Сок из свежих листьев применяют для первичной обработки производственных и бытовых травм, для лечения длительно не заживающих язв, фурункулов, флегмон. Водные препараты из листьев оказывают регулирующее действие как при повышенной, так и при пониженной секреции желудка.

Сок листьев подорожника большого рекомендуется для лечения больных хроническим колитом, острыми желудочно-кишечными заболеваниями, такими как гастриты, энтериты, энтероколиты. Интересные рецепты предлагает тибетская медицина. При цистите (воспалении мочеточного канала) рекомендуется принимать по 7,5 г высушенных на солнце и растолченных семян подорожника, запивая их водой. Смесь сока подорожника, полученного из надземной части растения и меда (по 180 мл), помогает при поносе, сопровождающемся высокой температурой. Настойка подорожника дает хорошие результаты при нарушениях пищеварения.



НАШ ДРУГ ЛОПУХ

Лопух большой — двулетнее травянистое растение со стержневым ветвистым корнем. В первый год жизни он сочный, а на второй расходует питательные вещества и становится дряблым и полым внутри. Растения

первого года жизни имеют лишь прикорневую розетку крупных черешковых листьев, а на второй — прямо стоячий, ребристый, красноватый, вверху ветвистый стебель 60–180 см высоты.

Стеблевые листья очередные, меньше прикорневых, сердцевидно-яйцевидные, сверху с редкими волосками, снизу — серовато-войлочные. Цветки собраны в шаровидные корзинки. Обертка корзинки голая, зеленая, состоящая из жестких, крючковато-загнутых листочков, цепляющихся за шерсть животных, одежду человека, что способствует распространению растения.

Все цветки трубчатые, лилово-пурпурные. Плоды — продолговатые, семена с коротким хохолком, из легко опадающих волосков. Цветет в июле — августе. Плоды созревают в августе — сентябре. Растет у жилья, дорог, водоемов, на пустырях, сорных местах, межах, окраинах полей. Распространен почти по всей территории России.

Как собирать, перерабатывать и хранить корни лопуха

Собирают корни растений первого года жизни, которые не имеют стебля. Растения второго года со стеблями не используются. Корень их расходует питательные, а вместе с ними и биологически активные вещества.

Сбор производят в сентябре — октябре. Растения выкапывают лопатами, отряхивают от земли, отрезают надземную часть и тонкие корешки, отделяют от главного корня толстые боковые и моют.

Вымытые корни очищают от пробки. Часто это делают после завяливания. Толстые разрезают вдоль и сушат на солнце, на чердаках или в других проветриваемых помещениях. Высушенные корни ломаются, но не гнутся.

Состав. Действие и применение

Корень лопуха содержит гликозид арктиин, который при гидролизе расщепляется на глюкозу и лактон арктигенин, до 45 % полисахарида инулина, жирное масло, до 0,17 % эфирного масла, флавоноиды, дубильные вещества, слизи, органические кислоты, в том числе кофейную, яблочную и лимонную, ситостерин и стигмастерин, немного горьких веществ и пр.

Лопух обладает **мочегонным, противовоспалительным действием и свойством усиливать рост волос.** Ввиду высокого содержания инулина, который при гидролизе превращается во фруктозу, полезен при диабете. Отвар корней лопуха (28 г на стакан воды по 1/2 стакана 2–3 раза в день) назначают для стимулирования обмена веществ и как противовоспалительное средство при артритах и артрозах, суставном ревматизме, подагре. В качестве мочегонного отвар показан при почечно-каменной болезни. Масляный экстракт на персиковом или оливковом масле, парфюмезированный эфирными маслами, под названием репейного масла используется как средство для укрепления и роста волос.

Глава 2

БОДРОСТЬ ДУХА, ГРАЦИЯ И ПЛАСТИКА



Однажды Петрозаводское общество фитотерапевтов пригласило нас с Димой Свечкиным прочесть несколько лекций. Задачу мы свою выполнили — лекции прочли, а затем администрация города предложила нам экскурсию по заповедным местам Карельского края. И даже японский микроавтобус для этой цели предоставила. И мы отправились в небольшое путешествие, которому были очень рады. Надеюсь, никому не нужно объяснять, что мы со Свечкиным любим природу.

Дима любит ее, сидя в тиши своего кабинета под мерный гул мощного компьютера, выискивая в Интернете новые научные сведения о целительной флоре.

Я же счастлив, когда мне удастся вырваться из тесноватой квартиры на свежий воздух и взор мой наталкивается на чудо — крохотную травинку юного одуванчика, доверчивый цветок колокольчика, только что распустившуюся почку, парящий над головой зонтик тополиного пуха — да мало ли таких вот обыкновенных чудес может радовать глаз!

Но путешествие по Карелии доставило удовольствие не только мне, но и Диме, потому что там, в глухих, заповедных местах, мы отыскивали поселение, в котором живут настоящие аборигены-ведуны. Правда, Дима выразился бы иначе. Он бы сказал: «Нам повезло, что в круг наших знакомых вошло еще несколько квалифицированных врачей-фитотерапевтов».

Дима — рационалист. Слова «ведун», «колдун», «кудесник» он терпеть не может. А по мне, не важно, как человек себя называет, важно, что он знает и умеет. Эйве и Соня Йохолайнен знали много такого, о чем мы с Димой и не слыхивали, хотя профанами в фитотерапии нас назвать сложно. Новые знакомые называли себя «ведунами в десятом поколении».

Когда делились своими секретами, пользовались старинными книгами и ноутбуком. По утрам вместе с детьми делали полтора часовую гимнастику, днем на горных велосипедах разъезжали по округе, принимая роды и лечя флюсы, а по вечерам жарили шашлыки и пели песни. Кстати, Соне и Эйве на двоих шестьдесят лет. А их сыновьям-близнецам — по одиннадцать.

— О первом Йохолайнене рассказывается еще в финском народном эпосе, — говорит нам Эйве улыбаясь. — Там рассказывается, как трава этого старца-знахаря, настоящая особым способом, восстановила силы обескровленному войску и помогла победить. В современных переводах эта трава никак не называется — трава и трава. А вот Соня не поленилась, раздобыла отрывки

оригинала. И выяснилось, что эта трава — обыкновенная крапива.

— Я филолог по образованию, — улыбается Соня. — Мне было интересно читать древний текст. И я сделала еще одно открытие. Вовсе не настой крапивы сделал воинов сильными. Поздние обработчики текстов были не очень точны. Слово «кольчуга» они почему-то поменили на слово «напиток».

— Кольчуги из крапивы! — восклицает эмоциональный Эйве. — И мы сразу вспомнили сказку про диких лебедей Андерсена. Ведь там героиня, чтобы расколдовать братьев-принцев, волей злой ведьмы превратившихся в лебедей, должна была связать им рубашки из крапивы. Великий датский сказочник наверняка взял этот сюжет из нашей мифологии. Крапива дает силу, крапива дает бодрость, крапива помогает сбросить злые чары.

— Да, мы знаем, — скромно говорит Дима Свечкин. — Потому что она благотворно влияет на кровообращение и регулирует его.

— Это главное из ее качеств, — вежливо соглашается Эйве. — Но знаете ли вы, что в молодой крапиве витамина С содержится больше, чем в цитрусовых, а также она богата другими редкими витаминами, необходимыми для отменного жизненного тонуса, например витамином К. На наших хуторах жители используют крапиву и как лекарство, и как биологическую добавку к рациону, и как средство для повышения потенции. И не одна крапива выступает в этих качествах.

Я записал не один десяток рецептов, предложенных семьей Йохолайненов. Вот несколько из них.

РЕЦЕПТЫ ОТ УСТАЛОСТИ И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

Эти настои можно применять как средство от бессонницы, кроме того, поддерживающее силы.

Настой травы кипрея (иван-чая)

15 г сухой измельченной травы кипрея залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Настаивать час. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Настой крапивы двудомной

3 ст. ложки измельченной крапивы двудомной залить 2 стаканами воды и кипятить 2–3 минуты. Настаивать час. Принимать 2–4 раза в день.

Следующий отвар хоть и сложноват в приготовлении, но вкуса необыкновенного. Приготовьте его, и вы будете удивлены нежным вкусом и легким успокоительным действием отвара. В семье Йохолайнен это средство считается фирменным.

Отвар из подорожника, руты душистой и аниса

Смешать 3 ст. ложки листьев подорожника, 1 ст. ложку руты душистой, одну столовую ложку семян аниса. Составляющие смеси измельчить, залить половиной литра кипятка, добавить 20 г меда и половинку измельченного лимона (с кожурой). Томить на медленном огне 10 минут. Охлажденный и процеженный отвар принимать по 1–4 ст. ложки (в зависимости от возраста) 2–3 раза в день перед едой.

Сок крапивы жгучей и ясенца белого

2 капли крапивы жгучей смешать с 3 каплями сока листьев и цветков ясенца (листья и цветки следует брать в равных количествах). Поместить на язык, держать 5 минут, не глотая. Повторять несколько раз в день через 2 часа.

Эликсир применяется также для профилактики простудных заболеваний. Свежие листья берутся в чистом месте. Обмывать их нежелательно.

Эликсир бодрости из мать-и-мачехи

Целиком, не измельчая, кладут на дно посуды слой толщиной в палец. Сверху таким же слоем насыпают сахарный песок, лучше нерафинированный. Снова кладут слой листьев и слой сахара. Так набивают посуду доверху. Плотно закрывают крышкой. Место соединения крышки обмазывают тестом или глиной. Посуду зака-

пывают на полуметровую глубину в землю на 3 недели. За это время содержимое превратится в однородную массу. На один килограмм массы добавить полкилограмма меда и все размешать. Прием по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настойка из мать-и-мачехи для восстановления сил

Цветы мать-и-мачехи собирают ранней весной, в полдень обязательно солнечного дня. Для получения спиртовой настойки свежесорванные цветы и алкоголь берутся в равном объеме. Настаивать не менее 7 дней в темном месте. Принимают по 30–40 капель незадолго до еды.

Внимание!

Отвары и настои из мать-и-мачехи не рекомендуется употреблять людям с заболеваниями почек и печени, а также беременным и кормящим женщинам. А всем остальным следует делать двухнедельные перерывы в употреблении средств, приготовленных из этого растения.

А вот совершенно неожиданный рецепт наших прадедов для повышения мужской потенции. Дима Свечкин, когда испробовал этот способ, был в полном восторге. И конечно, не только он, но и его супруга. Думаю, что многим мужчинам этот рецепт пригодится, потому что эффект потрясающий — проверено!

Если у вас есть старая перина, которую не жалко наполовину выпотрошить, возьмите ее. Если у вас нет такой перины, просто сшейте из льняной или холщовой ткани основу для сеника (матраса). Свежескошенные крапиву и иван-чай подсушить на солнце, набить ими в равных пропорциях сеник, прогладить чугунным (если его нет, то обычным) утюгом и положить на кровать. Для тех, кто не любит спать на жестком ложе, в сеник можно добавить пуха или синтепона, только не больше, чем травы. Такой сеник можно использовать в течение недели, каждый раз перед сном проглаживая его. Результат проявляется уже после первых трех ночей, однако для поддержания нужного тонуса спать на такой перине рекомендуется не реже одного раза в неделю.

Настой кипрея, подорожника, травы мать-и-мачехи и крапивы (в равных пропорциях) рекомендуется

использовать как ароматическое средство в банных процедурах.

Согласно древней народной традиции, для повышения потенции не повредит в бане и крапивный веник, только не слишком увлекайтесь! И боже вас упаси стегать крапивой супругу даже и в том случае, если ее скрутил радикулит! Последствия могут быть совершенно непредсказуемыми.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И СТРОЙНАЯ ФИГУРА

Хотя моя книга и посвящена пяти растениям, которые могут все, но все же волей-неволей приходится касаться многих вещей, которые, кажется, и не относятся напрямую к фитолечению. Вот сейчас я хочу поговорить с вами о зонах застоя. Что это такое? И почему я хочу поговорить о них перед тем, как рассказать вам об очищении организма травами?

Сейчас я все объясню. В организме существуют во множестве и такие органы, которые лежат в стороне от напряженной работы мышц. Собственные мышцы их слабы и немногочисленны, а значит, опасный застой крови в этих органах — только вопрос времени. И таких уязвимых мест немало.

Это потенциальные зоны застоя, куда входят органы брюшной полости, — печень с желчным пузырем, аппендикс, желудок с поджелудочной железой и весь желудочно-кишечный тракт, селезенка, пожалуй, и почки. У горожан очень страдает от недостатка мышечных усилий промежность. Сидим, что ж тут поделаешь? Теперь уже появилось великое множество рабочих профессий, представители которых сидят ничуть не меньше бухгалтеров или программистов. А ведь в застойной зоне промежности расположены мочеполовая система, прямая кишка, анус.

Если даже не продолжать этот список зон и органов, становится ясно, что времени для шуток не остается. Достаточно припомнить наиболее частые внутренние заболевания, начиная с желчно-каменной болезни, аппендицита и геморроя и заканчивая урологическими воспалениями, аденомами и т. д., чтобы обнаружить между ними тесную связь. За примерами далеко ходить не надо: простатит, чтоб ему пусто было, стал у мужчин чем-то вроде награды за выслугу лет. Скоро, кажется, и у молодых станет обычным явлением. А все дело в неподвижности. И тут ходьбой или бегом сильно делу не поможешь.

ЗАСТОЙ ВЕНОЗНОЙ КРОВИ

Все, о чем мы говорили выше, касается и некоторых других распространенных заболеваний. Вот, скажем, ухо-горло-нос. Хотя строение горла таково, что собственных мышц у него в достатке и в покое мы их не оставляем ни на день, есть тут одна особенность. Оказывается, те самые железы, от которых многие так спешат избавиться, являются не чем иным, как лимфатическими железами. В этих железах накапливаются лимфоциты, чья задача обезвреживать всевозможные инородные вещества в сосудистой системе. Легко догадаться, что переохлаждение, отравление, инфекция, — все это вызывает застой венозной крови и лимфы: вот так и приостанавливается приток свежей крови. Взять, к примеру, переохлаждение: от холода сосуды и капилляры сужаются до предела, и течение крови замедляется. Тогда отмирающие из-за застоя лимфоциты начинают разлагаться и не могут выполнять свои защитные функции. Значит, главная причина ангины — не переохлаждение, хотя на бытовом уровне такое объяснение допустимо. Настоящая причина — застой венозной крови. Отсюда становится по-

нятен и самый простой, испытанный временем способ избежать ангины. О нем хорошо знают внимательные родители. Прежде чем лакомиться мороженым и напитками из холодильника, стоит несколькими движениями помассировать горло, оживить зону застоя. В свете этого легко объясним и такой способ закаливания, когда человеку в юном возрасте дают пить ледяную воду, и после этого всю свою жизнь он не знает, что такое ангина или фарингит. Постепенно в области гланд создается соответствующая кровеносная система, обеспечивающая необходимую замену лейкоцитов, — детский организм фантастически гибок.

В число застойных зон входит также треугольник между лопатками и основанием шеи, а также поясница. Здесь практически нет мышц, соответственно, и подвижность этих зон ограничена. Что происходит в результате, знает каждый: различные люмбаго, шейный радикулит, остеохондроз, грозящий передавливанием артерий, подключенных к головному мозгу, а также спинные радикулиты и болезни почек.

МАССАЖ ЗАСТОЙНЫХ ЗОН

И вот все это имеет своей причиной недостаточное кровообращение в указанных зонах, где чаще всего застаивается венозная кровь и нарушается отток продуктов обмена веществ, или, как все чаще говорят, шлаков. При этом многие, конечно, мне напомнят, что причиной радикулита частенько бывают как раз запредельные физические нагрузки, в частности при подъеме и переносе тяжестей. Что ж тут физические нагрузки не оказывают своего целительного действия?

Никакого противоречия нет: нужно только вспомнить, что при большом и длительном напряжении перегрузка в буквальном смысле переламывает человека, и свежая кровь опять-таки не поступает в нужное

место. Вот почему мы обязаны помнить о необходимости чередования сокращений и расслаблений мышц. Длительного напряжения мышц без расслабления нельзя допускать ни в коем случае.

Главный совет, который я хочу вам дать, — это немедленное начало разминания и растирания, проще говоря, — массаж застойных зон. Трижды в сутки необходимо выкроить по 2–5 минут для массажа. Любой самый занятый человек может выделить в своем расписании дня эти пять минут. Взамен приходит здоровье.

ЗА ДВИЖЕНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЧИЩЕНИЕ

Однако оживающие под действием массажа капилляры понесут не только кислород и питательные вещества, многочисленные застарелые шлаки тоже сдвинутся с места. И вот тут появляется одна серьезнейшая опасность: вся эта нечисть запросто превратит сосуды в настоящие сточные канавы. Если это произойдет, добра не жди, собственная кровеносная система разнесет эти шлаки по всему телу, отравит организм. Значит, мы должны помочь крови очиститься. Вот так к массажу присоединились немногие, но эффективные, а главное, проверенные временем кровоочистительные средства, способствующие очистке крови от вирусов, инфекций и шлаков. Вот они.

- Корни и листья крапивы двудомной принимают внутрь как кровоостанавливающее и кровоочистительное средство при анемии, малокровии и других недугах. Настой: 2 ст. ложки сырья настаивают 1–2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.
- Корень лопуха большого в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при многих заболеваниях обмена веществ (атеросклероз, артрит, подагра, радикулит и др.), кожных забо-

леваниях (лишай, угри, фурункулы, трофические и другие язвы). Настой: 3 ст. ложки корня настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды, можно с медом по вкусу.

- Чистый прополис или в смеси с маслом, медом, молоком или спиртом очень полезно принимать как достаточно сильное кровоочистительное средство, обладающее антибиотическим, антисептическим, антимикотическим и противомикробным действием. Прополис и его препараты принимают внутрь при обилии шлаков в крови и в случае зашлакованности стенок сосудов (холестерин, триглицериды, насыщенные жирные и другие кислоты, инородные примеси).

Принимают чистый прополис по 3–5 г 3–4 раза в день за 1–1,5 часа до еды, подолгу жуя перед тем, как проглотить. Настойка: 30-процентная на 96–70-процентном спирте, принимают по 1 ч. ложке в 1/2 стакана теплого молока 3–4 раза в день за час до еды. 10–15 процентное прополисное масло (на сливочном масле) едят с хлебом по 20–30 г 3–4 раза в день, лучше до еды.

А вот сок подорожника я хочу порекомендовать для профилактики желудочно-кишечных заболеваний и в комплексе с прочими очистительными процедурами организма.

Сок листьев подорожника большого

Свежие чистые листья перемолоть на мясорубке и отжать, поместив массу в мешочек из плотной ткани. Держать в холодильнике. Для улучшения вкуса можно добавить немного меда. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Для этой же цели можно приготовить еще два отвара. Их действие примерно одинаково, поэтому вы можете выбрать один из них.

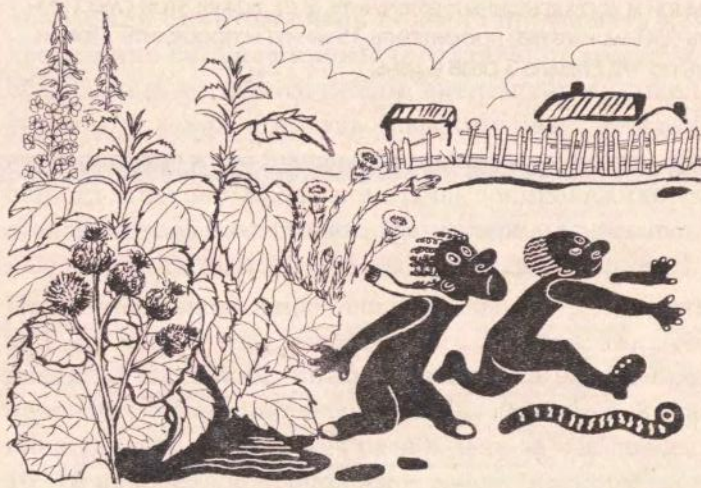
Отвар из листьев крапивы двудомной

5 г сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Отвар из листьев крапивы и коры крушины

Смешать взятые в равных количествах свежие листья крапивы двудомной и кору крушины, измельчить. 2 ст. ложки этой смеси залить 250 мл кипятка, прокипятить 15 минут и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Глава 3

**СТРАТЕГИЯ ПОБЕДЫ: СОРНЯКИ
НАСТУПАЮТ — ХВОРИ ОТСТУПАЮТ**

Эту главу, дорогие мои читатели, я хочу начать с очень важных для меня положений и выводов, к которым я пришел не сразу, а только накопив достаточный опыт в лечении недугов множества людей, имея возможность проследивать динамику выздоровления больных, получая консультации у коллег-специалистов, а кое-что испытывая на себе. Во-первых, я понял, что лечение травами, даже самыми «безобидными», должно быть строго выверено в дозировке. Во-вторых, пользоваться можно только такими рецептами, которые проверены опытом многих вылечившихся.

Ведь какая сейчас складывается ситуация «на рынке» фитолечения? На прилавках и в киосках можно

увидеть десятки газет и журналов, предлагающих сотни и тысячи советов, как избавиться от того или иного недуга. Больные (иногда страдающие очень серьезными болезнями) скупают эти издания пачками, пробуют одно рекомендованное в них средство, другое, третье... сотое... А улучшения не наступает. Да что там улучшения! Иногда благодаря таким экспериментам болезнь начинает прогрессировать.

Сталкиваясь с такими случаями, я вывел для себя правило номер один: в своих книгах я публикую только те рецепты, которые действительно помогли не одному десятку больных. Поэтому, может быть, в моих книгах не так много рецептов. Но зато все рецепты проверены!

Правило номер два. Если вы собираетесь сами заготавливать лекарственное сырье, вы должны руководствоваться несколькими безоговорочными принципами, если не собираетесь навредить себе и своим близким. Вот эти принципы:

1. Промывать собранные растения чистой (дистиллированной, талой или родниковой) водой.
2. Не собирать растения вблизи автодорог и линий электропередач.
3. Не собирать растения вблизи химических предприятий.
4. Не собирать растения в местах, энергетически неблагоприятных для флоры и фауны.

Соблюдение четвертого принципа многим, наверное, покажется далеко не простым для исполнения. Как в лесу, поле или на болоте обнаружить место, энергетически благоприятное, или, напротив, место, накопившее отрицательную энергию?

Один мой знакомый как-то с завистью сказал: «Тебе, Саша, хорошо. Ты можешь взять прибор в лаборатории, где раньше работал, и спокойно отправляться в лес —

позитивные поля ловить, негативные — отгонять. А что делать нам, смертным, не имеющим друзей в физических лабораториях?» Я долго убеждал, что хоть и имею высшее техническое образование, хоть и сохранил прекрасные отношения со своими бывшими коллегам-физиками, но никогда в жизни, отправившись в лес, не пользовался никакими приборами. Даже компасом. И мои учителя — великие травники — не пользовались. И учителя этих учителей. И учителя этих последних.

И тем не менее заряженные положительной, лечебной энергией травы они находили безошибочно: отличали их от бесполезных точно так же, как грибки отличают подосиновики от мухоморов. Как? Раньше я тоже не понимал как. Но со временем все понял и научился.

А вот теперь чувствую, что созрел для передачи своего опыта всем, кто читает мои книги. Потому что какой прок рекомендовать то или иное средство, тот или иной рецепт, если не сказано самого главного?

Итак, давайте договоримся: «целителей с большой дороги» мы собираем не на каждой дороге и не в каждом месте, а только в энергетически благоприятном для растения, а стало быть, и для успешного лечения этим растением.

Давайте соблюдать еще один уговор: эти места вы будете разыскивать самостоятельно, безо всякой «умной» техники. Чтобы их разыскать, нужно немного. Во-первых, терпение, во-вторых, желание, в-третьих, возможность посвятить этому занятию достаточное количество времени. За лекарственными растениями нельзя ходить между делом, сбор их требует определенного настроения и не терпит суеты.

Теперь перейдем собственно к делу. Вы выбрали хороший денек для поездки на природу, отбросили все суетные мысли, забыли о житейских проблемах и на-

строились на общение с вашими будущими «целителями». Настроиться на общение с растением очень важно, ведь именно оно подскажет вам свой коэффициент полезного действия, сообщит, насколько сможет вам помочь, даст информацию не только о себе, но и об окружающей его среде с точки зрения полезной энергетики.

КАК ОБНАРУЖИТЬ МЕСТА СИЛЫ

Во-первых, исходя из своего опыта, могу сказать, что места силы обычно располагаются в высоких местах — на пригорках, возвышенностях. Так что лучше сразу обойти низинку стороной.

Во-вторых, обходим те места, где растут больные, чахлые растения. А вот если вы знаете, где находится источник, родник, то стоит сразу пойти туда. Там места силы всегда значительно больше, чем в обычных местах.

В-третьих, прислушайтесь к себе: в местах силы обычно чувствуется душевный подъем, хотя может и закружиться голова (особенно если вы находитесь в месте силы достаточно долго, а привычки к нему у вас нет).

В-четвертых, когда вы на глазок определите примерное положение места силы, приступим к более детальному поиску энергетического выброса. Для этого вам понадобится энергетическая рамка.

Простейшая рамка представляет собой кусок толстого медного или алюминиевого провода. Его длина должна быть около 20 см. Отмерьте одну треть проволоки и согните ее в этом месте буквой «Г». Короткая часть будет располагаться у вас в руке (несильно зажать в кулаке).

Как только вы приблизитесь к месту силы, длинный конец провода, свободный, начнет колебаться из

стороны в сторону. Чем сильнее эти колебания, тем точнее вы подошли к месту энергетического выброса. Однако какой-то центр искать не надо. Растения набирают энергию в достаточно большом радиусе от центра энергетического выброса.

Ну вот, осталось собрать «разбойников с большой дороги», которые вам необходимы для лечения. Конечно, хорошо бы еще к тому же и рецепты знать. Ну, в этом я вам сейчас помогу, поделюсь своими знаниями. Вам только остается выбрать наиболее подходящий рецепт.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз — это хроническое заболевание артерий, выражающееся в уплотнении их стенок, вызванное отложением на них жировых бляшек. Артерии теряют эластичность, их стенки утолщаются, поэтому затрудняются кровоток и работа сердца.

На стенках сосудов откладывается вредный холестерин, выработка которого стимулируется потреблением определенных продуктов, причем независимо от их количества. Все дело не в изменении количественного соотношения вредного и полезного холестерина, а в качественно ином принципе составления рациона.

Очищающий чай

В равных частях возьмите травы клевера и кипрея (вместе со стеблями), заварите как чай.

Процедите и добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса. Пейте в течение дня. Кроме благотворного влияния при лечении атеросклероза это средство поможет вам еще и при плохом сне.

Подорожник большой (настой)

Залить 1 ст. ложку сухих листьев стаканом кипятка, настаивать 10 минут.

Выпить за час небольшими глотками (суточная норма).

РЕВМАТИЗМ

Ревматизм — воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердечно-сосудистой системы и суставов. Основное и наиболее серьезное осложнение болезни — формирование пороков сердца. Признаки поражения сердца: сердцебиение, одышка, болевые ощущения в области сердца, слабость, быстрая утомляемость.

Лечение ревматизма длительное. Безусловно, определение и лечение очага хронической инфекции должен проводить врач. Но облегчить боли, создать условия для успешного избавления от этого недуга помогут несколько простых травных рецептов.

Средство от ревматизма

Трава багульника болотного 25 г, трава крапивы жгучей 15 г. Заварить смесь в 1 л кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 5–6 раз в день.

Багульник и мать-и-мачеха

1 ст. ложку смеси травы багульника болотного и травы мать-и-мачехи (поровну) залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

Корни лопуха

Залить 15 г измельченных корней лопуха стаканом воды, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

При аллергической сыпи, крапивнице, экземе могут рекомендовать простые, но эффективные настои.

Настой цветов крапивы

1 ст. ложку цветов (сухих или свежих) залить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, полчаса, процедить. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день или по стакану 3 раза в день в теплом виде.

Настой листьев крапивы жгучей

2 ст. ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой корня одуванчика и лопуха

Смешать и тщательно измельчить взятые в равных количествах корень одуванчика и корень лопуха. 2 ст. ложки этой смеси залить 3 стаканами воды и настаивать ночь. Утром кипятить 10 минут, настаивать 10 минут. Пить 5 раз в день по 1/2 стакана до еды и на ночь.

БОРЬБА С ПОСЛЕДСТВИЯМИ СТРЕССОВ

Одним из постоянных спутников стресса является напряженность мышц, поэтому каждому человеку чрезвычайно важно ввести в ежедневную практику умение быстро и легко расслабиться.

Физиологически это состояние характеризуется замедлением сердцебиения, снижением уровня сахара и жиров в крови; мышцы при этом полностью расслабляются, а мозг освобождается от тревожных мыслей.

Немного попрактиковавшись, можно приучить свой организм быстро расслабляться, чтобы предотвратить напряжение мышц вследствие стресса. Если вы будете достаточно настойчивы, то в ответ на мысленный приказ расслабиться будет включаться вновь выработанный в результате тренировок условный рефлекс, который можно будет использовать в любой напряженной ситуации, например находясь в транспортной пробке и опаздывая на работу или сидя в кресле стоматолога.

Сейчас мы приведем несколько простейших способов успокаиваться в любой ситуации. Они очень просты, надежны и не раз проверены.

Успокаивающее дыхательное упражнение

Я советую проводить это упражнение в стрессовых ситуациях. На него понадобится две минуты, а результат

вы почувствуете сразу: перестанут дрожать руки, успокоится сердце, мысли прояснятся.

- Глубоко вдохните, заполнив до отказа легкие. Затем наполните воздухом живот. На мгновение задержите дыхание и резко выдохните.
- Повторите еще раз это дыхание: глубоко вдохнув, на мгновение задержите воздух и резко выдохните.
- Сделайте медленный вдох, на этот раз как обычно.
- Продолжайте в течение двух минут глубоко дышать животом.

Точечный успокаивающий массаж

Точки, которые вам надо массировать, находятся на внутренней стороне руки над запястьем и на внутренней стороне ноги над лодыжкой. Растирайте, разогревая, наружной стороной или костяшками пальцев, с мягким нажимом на эти места поочередно на обеих руках, неплотно сжимая кулак массируемой руки.

Чтобы на душе стало светлее, чтобы голова была ясной, выберите одну из трех чувствительных зон. На нижней оконечности грудины, на ребре руки чуть выше запястья, а также за мочкой уха (в 4–5 см к затылку) находятся зоны, воздействуя на которые можно поддержать душевную бодрость. Установите, какая из них влияет на вас лучше всего.

Растирайте эти области утром и вечером. Для большей эффективности можно утром втирать несколько капель масла зверобоя, а вечером — несколько капель масла репейника. Масло зверобоя и репейника способствует активности (днем) и покою (ночью).

Настой от нервного перевозбуждения

Настой травы кипрея (иван-чая): 15 г сухой измельченной травы кипрея залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Настаивать час. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Отвар от нервного тика

Отвар из подорожника, руты душистой и аниса: смешать 3 ст. ложки листьев подорожника, 1 ст. ложку руты душистой, 1 ст. ложку семян аниса. Составляющие смеси измельчить, залить 1/2 л кипятка, добавить 20 г меда и половинку измельченного лимона (с кожурой). Томить на медленном огне 10 минут. Охлажденный и процеженный отвар принимать по 1–4 ст. ложки (в зависимости от возраста) 2–3 раза в день перед едой.

БЕССОННИЦА

Бессонница — наиболее распространенное нарушение сна. Причинами бессонницы могут стать депрессия, тревога, боль, усталость, некоторые лекарства, стресс. В наших книгах мы уделяем этой проблеме первостепенное значение. Лучшее лекарство — это сон.

Простое успокаивающее упражнение

Для того чтобы провести успокаивающее вечернее упражнение, поставьте стул у стены. Постелите на пол полотенце или сложенное вдвое тонкое одеяло и лягте на спину. Согните колени, поставьте ступни на стул и оставайтесь в такой позе столько, сколько выдержите. Чтобы расслабить спину как можно глубже, скатайте полотенце и положите его под позвоночник.

Очень простое успокаивающее упражнение

Лягте на пол, подложите под спину твердую подушечку. Руки расслабьте и положите на бедра, локти наружу. Колени при этом согнуты и слегка разведены. Полежите в такой позе 20 минут.

Вечерний массаж

Вечерний массаж я советую соединить с приемом успокаивающих фитосредств.

- Поглаживание спины ладонями от шеи до копчика (3–4 раза).
- Массирование спины ладонями. При успокаивающем массаже направление всех движений должно быть сверху вниз.
- Массирование позвоночника костяшками пальцев (рука сжата в кулак). Движения не должны пересекать позвоночник.
- Легкие щипки слева направо, движение сверху вниз.
- Несильное «пиление» ребрами ладоней, движение сверху вниз.
- Поглаживание спины ладонями с широко разведенными пальцами.
- Поглаживание спины ладонями от шеи до копчика (3–4 раза).

Иван-чай (трава)

Залить 2 ст. ложки травы иван-чая 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 6 часов, процедить. Пить 3–4 раза в день равными порциями.

Сок растений

Сок крапивы жгучей и ясенца белого: 2 капли крапивы жгучей смешать с 3 каплями сока листьев и цветков ясенца (листья и цветки следует брать в равных количествах).

Поместить на язык, держать 5 минут, не глотая. Повторять несколько раз в день через 2 часа. Курс лечения — 10 дней.

БОРЕМСЯ С КАШЛЕМ

Хотим напомнить, что заболевания дыхательной системы лечить надо одновременно с желудочно-кишечным трактом. Застой желчи, нарушение работы печени — все это ведет к ослаблению защитных сил, а следова-

тельно, к различным заболеваниям, в том числе бронхитам, пневмониям. Так что в самом начале восстановления работы органов дыхания необходимо справиться с болезнями желудочно-кишечного тракта, провести его очищение.

Крапива в сахарном сиропе

Корни крапивы двудомной, сваренные в сахарном сиропе, хорошо помогают даже при очень сильном, продолжительном кашле. Сироп пьют по 1 ч. ложке 3–5 раз в день до еды.

Отвар из листьев мать-и-мачехи

1 ст. ложку высушенных листьев мать-и-мачехи заварить в стакане кипятка. Отвар остудить, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать как отхаркивающее по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Подорожник в меду

3 ст. ложки свежих листьев подорожника с таким же количеством меда в закрытом сосуде.

Поставить на 4 часа на теплую плиту или паровую ванну. Сироп принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день за полчаса до еды при густой мокроте.

Настой сосновых почек с травами

Смешать взятые в равных количествах сосновые почки, листья подорожника и листья мать-и-мачехи. 4 ч. ложки этого сбора залить стаканом холодной воды. Настаивать 2 часа, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по стакану в течение дня за 3 приема при бронхиальной астме, бронхите, коклюше.

При воспалениях слизистой оболочки в полости рта и горле, для смягчения сухого кашля при катарактах бронхов рекомендуется пить чай из листьев мать-и-мачехи. Впрочем, надо помнить, что длительность применения чая из мать-и-мачехи следует ограничить максимум 6 неделями в год. Не применять во время беременности и при задержке менструаций!

Бронхит — воспаление бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки. возникнове-

нию его способствуют ослабление организма, охлаждение тела. Бронхит бывает острым и хроническим. Хронический бронхит возникает как следствие невылеченного острого бронхита либо как осложнение после других заболеваний.

Острый бронхит проявляется сильным, часто болезненным кашлем, сначала сухим, а затем с выделением мокроты. При своевременном и правильном лечении острый бронхит излечивается за 1–2 недели.

Хронический бронхит сопровождается затяжным кашлем с выделением мокроты. При обострениях хронического бронхита может незначительно повышаться температура.

Мать-и-мачеха в молоке

Заварить 2–3 листочка мать-и-мачехи в 0,5 л молока. Взять на кончик ножа свежее свиное сало и добавить его в отвар. Размешать, процедить. Пить по 1/3 стакана перед сном.

Подорожник с медом

Пейте сок подорожника с медом; пропорция — 1 : 1.

Настой травы багульника и крапивы двудомной

25 г травы багульника и 15 г листьев крапивы двудомной заварить литром кипятка. Настаивать ночь, процедить. Этот настой выпить в течение дня.

Настой из разных трав

Взять 20 г корня алтея, по 10 г листьев мать-и-мачехи, корня солодки, цветков коровяка и плодов фенхеля. 10 г этой смеси настаивать в стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить 5 минут, охладить, процедить. Принимать настой в 3 приема по стакану в день.

Чай из мать-и-мачехи

2 ч. ложки с верхом нарезанных листьев заливают 1/4 л кипящей воды, дают настояться и затем процеживают. Больные, страдающие кашлем, должны выпивать по чашке чая 3 раза в день. Желательно (только не для диабетиков!) подсластить медом.

Народная традиция рекомендует страдающим хроническим бронхитом, пневмокозиозом или эмфиземой с утра, прежде чем встать с постели, выпить чашку этого чая, так как этим облегчается отхаркивание мокроты, скопившейся за ночь. Наряду с использованием при болезнях легких чай из мать-и-мачехи приносит облегчение при раздражениях слизистой оболочки желудка и кишечника (но тогда пить его следует неподслащенным), а также как полоскание при раздражениях в полости рта.

Настой листьев мать-и-мачехи

Настой применяют при кашле, остром и хроническом бронхите, хриплом голосе, бронхиальной астме, при желудочно-кишечных заболеваниях. 4 ч. ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить.

Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Ну а закончить свои советы по лечению бронхитов хочу несколькими простыми рецептами лечения насморка. Самый обычный сок подорожника с добавлением 30-процентного меда можно закапывать в нос по несколько капель. Впрочем, надо учесть, что использовать для этих целей можно только свежий сок. При насморке сок из свежих листьев мать-и-мачехи закапывают в нос по 2–3 капли в каждую ноздрю.

При лечении простуд и облегчения состояния при гриппе советую взять на вооружение два простых рецепта, которые не раз выручали меня.

Мать-и-мачеха с медом

1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи заварить в стакане кипятка, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Отвар из корней лопуха при ангине

2 ч. ложки мелко нарезанных корней лопуха залить стаканом воды, кипятить 10–15 минут на слабом огне. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Бронхиальная астма — хроническое заболевание органов дыхания, выражающееся в периодически наступающих приступах удушья различной силы и продолжительности. Считается, что причина заболевания бронхиальной астмой заключается в патологической реакции организма на аллергены. Кроме аллергии бронхиальная астма связана с нарушениями центральной нервной системы. Нервные перенапряжения, сильные волнения, страх могут вызвать приступ бронхиальной астмы. Бронхиальная астма может возникать и на фоне хронического бронхита или пневмонии.

В начале заболевания астматические приступы наступают ночью, а потом появляются и днем. Приступы в начале болезни продолжаются несколько минут, а затем могут длиться в течение нескольких часов. Как правило, приступы астмы возникают внезапно, часто ночью. Выражаются они в затрудненном вдыхании воздуха, грудная клетка раздувается, возникает тягостное ощущение удушья. Дыхание становится свистящим, лицо синюшным, вены на шее набухают. К концу приступа начинает выделяться мокрота.

Если начался приступ астмы, необходимо выполнить несколько простейших правил: освободить человека от тесной одежды, обеспечить приток свежего воздуха и сделать легкий массаж от головы до верха груди и спины.

Багульник и крапива

Трава багульника болотного — 25 г, листья крапивы — 15 г. Залить смесь литром кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

Крапива

Залить 1 ч. ложку измельченных листьев крапивы стаканом кипятка, довести до кипения, настоять 3–4 часа, процедить. Пить 3 раза в день за полчаса до еды.

Мать-и-мачеха

Залить 4 ч. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Подорожник

Залить 1 ст. ложку измельченных листьев подорожника стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ГЛАЗ, КОНЪЮНКТИВИТЫ, ЯЧМЕНИ

В случае воспаления глаз незаменимым оказывается подорожник. Лучше пользоваться самыми простыми рецептами; в фитотерапии зачастую самое простое чаще всего оказывается самым эффективным.

Примочки из семян подорожника

10 г семян (2 ч. ложки) подорожника высыпать в стеклянную посуду и залить 4 ч. ложками холодной воды, взболтать и добавить 90 мл кипятка, снова взболтать и дать остыть. Затем процедить и делать примочки. Этот же раствор можно принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Примочки из настоя подорожника

3 ст. ложки сухих листьев подорожника залить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, около часа, процедить. Делать примочки 4–5 раз в день.

ЛЕЧЕНИЕ ГАСТРИТА

Хронический гастрит стоит на первом месте в перечне заболеваний желудочно-кишечного тракта. При хроническом гастрите нарушается нормальная деятельность желудка из-за воспалительного поражения слизистой оболочки желудка. Когда к тому же количество желудочного сока увеличивается, то говорят о гастри-

те с повышенной кислотностью. Особенно донимает при этом заболевании изжога. Когда же в результате истончения слизистой оболочки и гибели ее желез кислотность понижается, говорят о гастрите с пониженной кислотностью.

Надо отметить, что основной метод лечения гастритов — это правильное питание. Никогда нельзя забывать, что при гастритах еда и напитки должны быть не слишком горячими и не слишком холодными. Есть лучше несколько раз в день, чаще, но понемногу.

Для того чтобы нормализовать кислотность желудка и улучшить работу пищеварительной системы, я хочу предложить вам несколько простых упражнений, которые по силам каждому. Если уж вы взялись за них, то советую выполнять их ежедневно по 20 минут в день, утром или вечером за 2 часа до отхода ко сну. Все упражнения выполняются сидя.

При повышенной кислотности желудочного сока

- **Упражнение 1.** Повороты туловища. Руки в стороны — вдох, поворот на 90° вправо — выдох, возвращение в исходное положение — вдох; поворот на 90° влево — выдох, возвращение в исходное положение — вдох. Темп медленный. Повторить повороты в каждую сторону 3–6 раз.
- **Упражнение 2.** Сжимание и разжимание кистей рук и сгибание и разгибание стоп. Выполнять синхронно. Темп средний. Повторить 10–40 раз. Дыхание равномерное.
- **Упражнение 3.** Попеременное поднимание и опускание то правой, то левой ноги. Поднимание прямой ноги — выдох, опускание — вдох. Темп медленный. Повторить движение 3–6 раз каждой ногой.
- **Упражнение 4.** Наклоны туловища к правой и левой ноге попеременно. Наклон вправо — выдох,

выпрямиться — вдох; наклон влево — выдох, выпрямиться — вдох. Темп медленный. Повторить наклоны 3–6 раз в каждую сторону.

- **Упражнение 5.** Поднять правое колено к груди, руки к плечам — вдох, опустить колено и руки — выдох; поднять левое колено к груди, руки к плечам — вдох, опустить — выдох. Темп медленный. Повторить упражнение 3–6 раз для каждой стороны тела.
- **Упражнение 6.** Приседания. Присесть (спина прямая) — выдох, сесть на стул — вдох. Темп медленный. Повторить приседания 4–12 раз.

При гастрите с пониженной кислотностью

- **Упражнение 1.** Исходное положение — стоя. Отставляя правую ногу назад, поднять руки вверх — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. То же для левой ноги. Темп медленный. Выполнить упражнение 3–4 раза.
- **Упражнение 2.** И. п. — стоя. Повороты туловища. Руки в стороны — вдох, поворот на 90° вправо — выдох, возвращение в первоначальное положение — вдох; поворот на 90° влево — выдох, возвращение в исходное положение — вдох. Темп медленный. Выполнить повороты 3–4 раза в каждую сторону.
- **Упражнение 3.** И. п. — стоя. Наклоны в сторону. Наклониться вправо — выдох, выпрямиться — вдох; наклониться влево — выдох, выпрямиться — вдох. Дыхание равномерное. Темп медленный. Выполнить наклоны 3–4 раза.
- **Упражнение 4.** И. п. — сидя. Ноги прямые, руки — в упоре сзади. Прогнуться — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Темп медленный. Выполнить упражнение 4–6 раз.

«Ну а где же фиторецепты? Неужели Александр Короецкий забыл о них?» — может подумать читатель. Да нет, конечно, Александр ничего не забыл. К тому же лопух, иван-чай, мать-и-мачеха прекрасно справляются с лечением хронического гастрита. Так что рекомендую вместе с упражнениями применить и несколько отличных, а главное, очень простых рецептов.

Корни лопуха

Залить 1 ч. ложку измельченного корня лопуха 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 2–4 раза в день. Залить 1 ч. ложку измельченного корня лопуха стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара 3–4 раза в день.

Завар подорожника

Заварить 1 ст. ложку сухих листьев подорожника стаканом кипятка, настоять 10 минут. Процедить. Выпить в течение часа небольшими глотками.

Подорожник с медом

Хорошо промытые свежие листья подорожника порезать, помять, отжать сок, смешать его с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать по 2–3 ст. ложки в день.

Настой иван-чая

Залить 10 г сухих листьев иван-чая стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Отвар крапивы

Отвар из крапивы двудомной: 1 ст. ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 2 ст. ложки 4–5 раз в день.

А вот в качестве скорой помощи при изжоге я советую старинный рецепт, которым пользуются многие пожилые люди. По крайней мере, этот рецепт мне посоветовал старый фельдшер из нашей районной больницы.

Травяной сбор с мелом

Смешать 1 ч. ложку измельченного корня иван-чая с 4 ч. ложками истолченного мела или угля. Развести 1 ч. ложку этой смеси 1/3 стакана воды. Пить 3 раза в день до еды. Рекомендуется при изжоге, метеоризме, вздутиях живота.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Язвенные дефекты внутренней оболочки желудочно-кишечного тракта могут причинять боль, вызывать рвоту, потерю аппетита и веса, появление крови в кале. Более точные симптомы зависят от того, какая именно часть пищеварительного тракта поражена. Если при наличии язвы у вас откроется кровотечение, вызовите «скорую», положите на живот пузырь со льдом и сосите маленькие кусочки льда.

Язвенные боли можно предупредить умелым и вовремя проведенным расслаблением. Поэтому вам надо непременно научиться успокаивающему дыханию. Эта процедура займет не более 5 минут, а из вспомогательных средств понадобится подушка.

- Лягте на спину, подложив подушку под колени. Руки спокойно положите под ключицы.
- Медленно сделайте вдох так, чтобы часть грудной клетки, где находятся руки, поднялась.
- Сделав глубокий вдох, так же, не торопясь, выдохните, стараясь выпустить из легких весь воздух; затем повторите все сначала. Прделайте 5–10 таких дыхательных движений, и пусть при этом ваши руки прочувствуют, как поднимается и опускается грудь.
- Теперь положите руки на нижнюю часть грудной клетки. Снова сделайте медленный глубокий вдох и затем выдыхайте, пока не выпустите из легких

абсолютно весь воздух. Прочувствуйте, как поднимается и опадает эта часть грудной клетки, и зафиксируйте ощущения, когда легкие постепенно расширяются, наполняясь воздухом, и сжимаются во время выдоха. Повторите такие вдохи и выдохи 5–10 раз.

- Затем положите руки на живот, по обе стороны от пупка. Сделайте медленный вдох, вбирая воздух прямо в эту область, чувствуя, как живот при вдохе поднимает руки и как они опускаются при выдохе. Почувствуйте, как во время вдоха и выдоха воздух поступает из верхней части легких в нижнюю, как бы в живот. Повторите 5–10 раз.

Очищение подорожником

Взять 1 ст. ложку с верхом семян подорожника, залить стаканом кипятка. Настоять в термосе ночь. Пить по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день (т. е. нужна 1 ст. ложка семян на день). Один курс продолжается месяц, затем делаете месячный перерыв и приступаете ко второму курсу очищения подорожником, и так — до выздоровления.

Излечение наступает после 3–4 месяцев лечения. Если весной или осенью будет наступать обострение, лечение нужно повторить.

Очищающие компрессы

Если вас донимают боли, положите горячий влажный компресс на область желудка и на прилегающую область спины. Тепло понизит активность желудка и расслабит мышцы желудочной стенки, что снимет спазм и уменьшит выделение желудочного сока. Меняйте компресс, пока не пройдет боль. Советуем ставить горячие влажные компрессы также на живот и смежные отделы позвоночника, но, если вам больше нравится, можно использовать горячий душ слабого напора на подреберье или на пупок. Помогут в какой-то мере снять боль и холодные компрессы на лоб.

При язвах двенадцатиперстной кишки и желудка, при колитах рекомендуются простые сборы, в которые

обязательно входят листья подорожника или травы иван-чая. Приведу несколько вариантов таких сборов.

Иван-чай

Залить 2 ст. ложки сухих листьев иван-чая 1 л воды, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Залить 2 ст. ложки листьев иван-чая 1,5 л воды, довести до кипения, настаивать 40 минут. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Корни лопуха

Залить 1 ст. ложку сухих корней лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Подорожник

Залить 1 ст. ложку листьев подорожника стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Пить в течение суток. Залить 1 ст. ложку семян подорожника стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Сложный рецепт

Смешать в равных количествах цветки ромашки аптечной, плоды фенхеля, плоды тмина, соплодия ольхи серой, траву мяты перечной, корень алтея лекарственного, траву зверобоя, лист подорожника большого. 1 ч. ложку этого сбора залить стаканом воды, вскипятить, настаивать в течение 2 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ

Надо сказать, что этим заболеванием страдают многие, даже не подозревая, что они больны. Геморроем (геморроидальными шишками) называют расширение вен в прямой кишке или заднем проходе. Это заболевание сопровождается зудом и кровотечениями. При сильном геморрое иногда появляется ощущение позыва к стулу после испражнения. Причин геморроя много: запоры, напряжение при опорожнении кишечника,

ка, ожирение, беременность, хирургические операции на прямой кишке. Случаются при геморрое и кровотечения. Если они не обильны, то надо не пугаться, а приниматься за лечение геморроя.

Лечебные упражнения при геморрое

Лечебная физкультура очень редко предписывается больным, страдающим геморроем. Хотя сам факт, что специально подобранные упражнения могут оказать прекрасный лечебный эффект, признают все. Лечебные упражнения рекомендуется выполнять регулярно. Каждое упражнение повторяют 10–15 раз.

- **Упражнение 1.** Исходное положение — стоя со скрещенными ногами. Ритмично напрягают мышцы ягодич и заднего прохода. Упражнение можно выполнять незаметно для окружающих. Оно тренирует ягодичные мышцы и анальный сфинктер, улучшает местное кровообращение и отток крови из геморроидальной зоны.
- **Упражнение 2.** И. п. — сидя на стуле с жестким сиденьем. Спина выпрямлена, корпус слегка наклонен вперед. В отличие от упражнения 1 ритмично сокращаются только мышцы заднего прохода. Упражнение полезно и удобно для выполнения людям с сидячей работой.
- **Упражнение 3.** И. п. — лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и упором на ступни, поставленные на ширину плеч. Опираясь на ступни и плечевой пояс, отрывают таз от пола и приподнимают его. Упражнение укрепляет мускулатуру бедер, ягодич и поясницы, улучшает отток крови из органов таза.
- **Упражнение 4.** И. п. — лежа на спине. Поочередно поднимают прямые ноги; более тренированные люди могут поднимать обе ноги одновременно. Это

упражнение хорошо развивает мышцы брюшного пресса и передней поверхности бедер, оказывает стимулирующее действие на кишечник.

- **Упражнение 5.** И. п. — лежа на спине с приподнятыми прямыми ногами. Ноги разводят в стороны, затем сводят и перекрещивают (как ножницы). Упражнение развивает мышцы брюшного пресса и внутренней поверхности бедер, стимулирует кровоток в органах живота.

Микроклизмы

При обострениях различных форм геморроя лечебный эффект оказывают лекарственные микроклизмы. Делают их и в профилактических целях. Чтобы избежать повреждения и раздражения геморроидальных узлов при хроническом геморрое, при кровотечениях и болях во время дефекации, используют клизмы, способствующие жидкому стулу и облегчению дефекации.

Для большего размягчения кала в раствор для клизмы можно добавить растительное масло или глицерин. Микроклизмы ставят с помощью резиновой груши объемом 50–150 мл. Наконечник необходимо обильно смазать вазелином или жирным кремом и вводить в задний проход очень осторожно, стараясь дополнительно не травмировать и без того болезненные узлы. Для клизм лучше всего использовать не воду, а травяные настои и отвары — коры дуба, ромашки, зверобоя, корневища кровохлебки, соплодий ольхи. Можно еще посоветовать применять для клизм настоек листьев земляники лесной. (Залить 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.) Клизмы из отвара плодов черники рекомендуют при геморроидальных кровотечениях.

Температура раствора для клизмы должна быть чуть ниже температуры тела. Не стоит злоупотреблять

клизмами в отсутствие обострений заболевания, а также для провоцирования стула. После микроклизмы из простой воды можно поставить на ночь свечи, например вставить в задний проход свечу, выструганную из сырого очищенного картофеля.

Сидячие ванночки

Благотворное влияние на состояние геморроидальных узлов, особенно воспаленных, оказывают теплые сидячие ванночки. Для их приготовления используют отвары коры дуба, ромашки, зверобоя. Ванночки оказывают успокаивающее, смягчающее, противовоспалительное и дубящее действие, облегчая течение болезни.

Паровая сидячая ванна

Очистить кишечник по предложенной выше методике. Взять сосуд емкостью 5–10 л, налить в него кипятка, закрыть крышкой с отверстием (крышку в данном случае лучше взять деревянную) и прогревать в течение 20 минут задний проход. Прогревание делать не чаще раза в неделю (курс лечения — 2–3 раза).

Кроме того, я рекомендую вместе с лечебными процедурами обязательно принимать фитосборы.

Крапива двудомная

Залить 2 ст. ложки листьев крапивы стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Пить настой по 1/2 стакана 2 раза в день. Залить 1 ст. ложку листьев крапивы стаканом кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Отвар принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Отвар из листьев крапивы двудомной

5 г сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Настой крушины и листьев крапивы

Смешать в равных количествах крушину и листья крапивы. 10 г этой смеси залить 1 л кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — это болезнь обмена веществ, при которой прежде всего нарушается обмен углеводов в организме, поскольку из-за нарушений в работе поджелудочной железы организм не в состоянии нормально усваивать поступающие с пищей углеводы. Ослабленная, больная поджелудочная железа не вырабатывает в достаточном количестве инсулин, поэтому пищевые углеводы, которые перерабатываются организмом в простейший сахар — глюкозу, не усваиваются организмом, а скапливаются в чрезмерном количестве в крови и оттуда выводятся почками в мочу. А поскольку при этом нарушается и водный обмен, то ткани организма не в состоянии удержать воду, а выделяют ее в большом количестве через почки.

К симптомам сахарного диабета можно прибавить расстройство функции почек и системы кровообращения. Поврежденные сосуды начинают плохо пропускать кровь, и тем самым диабет наносит двойной удар всему организму, включая сердце и глаза. Нервное расстройство может вызвать онемение ног, ощущение покалывания и жжения в руках и ногах.

То, о чем я говорю, прекрасно известно каждому, кто страдает этим заболеванием. Лечение его длительное, сложное, комплексное. И хотя книга посвящена четырем растениям, мне хотелось бы напомнить, что есть растение, которое считается уникальным по своему лечебному воздействию на организм при сахарном диабете. Речь идет о луке. Недаром я даже посвятил

этому растению отдельную книгу, которая так и называлась «Лук-целитель».

Лук наделен уникальным свойством — понижать сахар в крови и тем самым уменьшать зависимость от инсулина. Воздействие лука не такое быстрое, но зато более длительное, чем действие инсулина. Лук богат калием и селеном, которые делают наши сосуды менее подверженными различным недугам. А вот аденозин, содержащийся в луке, способствует разжижению крови, что совершенно необходимо для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у больных диабетом. Так что ешьте лука как можно больше и в любом виде. Например, луковый настой можно приготовить следующим образом.

Луковый настой

Очистите от шелухи 4–5 луковиц средней величины, мелко порежьте, сложите в двухлитровую банку и залейте холодной кипяченой водой до краев.

Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды, ежедневно доливая в банку стакан кипяченой воды. Курс лечения — 17 дней.

В случае легких форм сахарного диабета можно посоветовать пить фасолево-луковый отвар:

Фасолево-луковый отвар

3 ст. ложки измельченных свежих стручков фасоли (если нет свежих, можно воспользоваться и сухими, без семян), 3 ст. ложки мелко нарезанных листьев черники, 3 ст. ложки сока свежего лука залейте 1 л воды и кипятите 20 минут. Охладите, процедите и принимайте отвар по 3 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Ну а что же наши «разбойники с большой дороги»? Не беспокойтесь! Они при лечении диабета применяются вовсю. Я уже говорил, что эти растения могут вылечить или по крайней мере помочь практически от каждого заболевания.

Крапива двудомная

Залейте 50 г крапивы 0,5 л кипятка, спустя 2 часа настой процедите. Пейте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Лучше всего для этого рецепта подходят свежие листья крапивы. Поэтому используйте весну и лето, чтобы попить этого вкусного целебного напитка.

Корни лопуха

Взять 10 г сухих измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15–20 минут, настаивать 30 минут. Процедить и принимать отвар по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Листья подорожника

Залить 10 г сухих измельченных листьев стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать настой по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Настой лопуха, фасоли и черники № 1

Смешать в равном количестве корни лопуха, створки фасоли и листья черники. 10 г этой смеси залить одним стаканом кипятка. Настаивать 15 минут. Выпить в 3–4 приема в течение дня.

Настой лопуха, фасоли и черники № 2

Смешать в равном количестве корни лопуха, створки фасоли и листья черники. 60 г этого сбора залить 1 л холодной воды. Настаивать 12 часов, затем 5 минут прокипятить, снова настаивать час, процедить. Принимать по 3/4 стакана 5 раз в день через час после еды.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Экзема — одно из наиболее частых хронических заболеваний кожи. Как правило, экзема, как и псориаз, является следствием другого хронического заболевания: гастрита, колита, печени, почек, уха, горла, носа. Надо отметить, что экзема часто возникает как воспалительная реакция с повышенной чувствительностью кожи на какой-либо аллерген. Понятно, что для лечения аллер-

гической формы экземы чрезвычайно важно обнаружить и исключить этот аллерген. Кроме того, при лечении экземы важно учесть, что в период обострения заболевания необходимо воздерживаться от водных процедур, в это же время экземе нужно предохранять от воздействия света и солнца. Лечению должны сопутствовать очищение печени, кишечника и почек.

Очищение кожи с помощью уксуса

Хлопчатобумажную простыню смачивают в теплой воде, разведенной пополам с уксусом, укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы, и укрываются сухой простыней, а сверху шерстяными одеялами или периной. Лежат 1,5–2 ч. В день проведения процедуры (до нее, во время проведения и после нее) пьют горячую воду с соком лимона (к стакану воды добавляют сок 1 лимона). Пьют через соломинку через каждые полчаса. Выпить надо 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустимы. Это великолепный метод очищения всего организма, так как через кожу выходит огромное количество ядов и токсинов.

Лечение экземы с помощью глины

Пить глиняную воду с добавлением 1 ч. ложки уксуса для внутреннего употребления. Делать местные и полные ванны с добавлением глины и уксуса для наружного применения (по 100 мл уксуса на полную ванну и 20–30 мл на местную). Ставить на больные места глиняно-травяные компрессы.

Глина, разведенная отваром корня лопуха

1 ст. ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 минут. Развести отваром сухую глину, поставить компресс.

Ванна с настоем крапивы двудомной при экземе

50 г сухой травы залить 1 л кипятка. Настоять 2 часа, добавить 50 мл лечебного уксуса Болотова. Процедить. Курс — 15 ванн.

Лечение псориаза по Голюку

Лечение псориаза, которое предложил врач М. Голюк, начинайте во время спокойного течения болезни. Излечение от псориаза, по наблюдениям многих врачей, достигается за 2–3 месяца.

Медовая мазь № 1

Свежий яичный белок — 6 г, майский пчелиный мед — 3 г, крем детский — 1 г, вазелин медицинский — 50 г.

Медовая мазь № 2

Яичный белок — 50 г, майский пчелиный мед — 25 г, крем детский — 12 г, порошок травы чистотела — 1,3 г, вазелин медицинский — 50 г.

Очаги поражения смазывают тонким слоем мази № 1 и тщательно втирают 2 раза в сутки. Через 10 дней после начала втирания и далее 30–40 дней принимают настойку аралии маньчжурской по 30–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Через некоторое время после начала лечения чешуйки сходят. Если первая стадия лечения не заканчивается в один цикл приема настойки аралии маньчжурской, то после окончания цикла прием прекращают на 2 недели, затем цикл повторяют.

В большинстве случаев на очищенной и здоровой коже выступает гнойничковая сыпь, возникает зуд. На этой стадии кожу обмывают кипяченой водой и обтирают насухо. Непосредственно за 5–10 минут перед очередным втиранием мази 2–3 раза в неделю моются с мылом. Постепенно исчезают гнойнички и проходит зуд. В местах, где были бляшки, кожа становится темно-синей, а затем постепенно приобретает здоровый вид. В это время мазь № 1 заменяют мазью № 2, ее втирают в очаги поражения аналогично мази 1 до окончания лечения, а прием настойки аралии прекращают.

После двухнедельного перерыва начинают принимать экстракт элеутерококка по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Первые 10 дней принимают по

1/2 дозы. Срок приема — месяц. Если болезнь еще не прошла, цикл спустя 2 недели повторяют, причем начинают с полной дозы.

Экзема: отвар из лопуха большого

1 ст. ложку измельченного корня лопуха залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 минут, остудить и процедить. Рекомендуется применять при экземе, дерматитах, кожных сыпях.

Экзема: настой корня лопуха и одуванчика

1 ст. ложку корня лопуха и столько же корня одуванчика залить 3 стаканами воды и настаивать сутки. После кипятить в течение 10 минут. Принимать внутрь по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Экзема: настой коры ивы и корней лопуха

Смешать 30 г коры ивы и 20 г корня лопуха. 4 ст. ложки этой смеси залить 1 л кипятка. Настаивать полчаса. Этим настоем рекомендуется мыть голову при кожном зуде.

Псориаз: очищающий чай

На период лечения от псориаза заваривайте чай из крапивы двудомной, либо из корней одуванчика, либо из травы зверобоя. Пить его надо ежедневно, хотя бы раз в день.

Псориаз: крапива двудомная и корни одуванчика

Листья крапивы вместе с цветами — 2 части, корни одуванчика — 1 часть. Все смешать, заварить 1 ст. ложку стаканом кипятка. Настоять 4 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Псориаз: лопух большой

1 ст. ложку измельченных корней заливают 200 мл кипятка. Кипятят 10 минут, настаивают 12 часов. Пить по 1/3 или 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Если настой готовят из листьев, то берут листья молодого лопуха, мелко их режут и 1 ст. ложку листьев заливают стаканом кипятка, но не кипятят, а настаивают 2–3 часа. Процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Псориаз: корни одуванчика и лопуха большого

Взять тех и других по 1 ст. ложке. Залить 3 стаканами воды, настаивать ночь, утром кипятить 10 минут, настаивать 20 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 5 раз в день. Курс лечения — 2–3 недели.

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Дорогой Александр!

Я очень благодарна вам за консультацию, которую вы оказали моему мужу. От его ишиаса не осталось и воспоминания. Иногда после утренней пробежки или занятий на тренажерах он приходит домой и говорит мне: «Наденька, неужели я предыдущие два года ходил скрючившись? Чувствую себя как мальчишка, и даже готов к спортивным рекордам». Спасибо большое за помощь вам и, конечно, крапиве с лопухом!

С уважением Надежда Лысенкова, г. Воронеж

Я получил это послание и сразу вспомнил ее первое письмо. Оно было пронизано страданием и мольбой: «Спасите моего мужа!» Вроде бы ишиас — болезнь не смертельная, но сколько страданий она доставляет и больному, и его близким. Воспаление бедренного и седалищного нервов, а именно в этом заключается болезнь, приводит к острым болям в бедре, голени, пятке, человек не может ни ходить, ни сидеть, ни поворачиваться. Случай с мужем Надежды был по-своему уникальным: воспаление не проходило долгое время. Улучшение иногда наступало, но на короткий срок. Врачи разводили руками, хотя использовали и медикаментозные, и физиотерапевтические, и даже народные средства, о которых им было известно. Я послал семье Лысенковых несколько рецептов, которые в свое время однажды помогли и мне. Вот они.

Корни лопуха

100 г измельченных корней лопуха залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая, процедить. Втирать в больные места на ночь, затем укутаться фланелью.

Листья крапивы

Листья крапивы растереть в однородную массу. Смешать со свиным или медвежьим салом. Растирать больное место ежедневно. На 100 г сала требуется 300 г листьев крапивы.

Настой лопуха

2 ст. ложки сухих измельченных корней лопуха большого залить 0,5 л кипяченой воды, варить 10 минут на слабом огне, настоять 3–4 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Отвар оказывает противовоспалительный и противоопухолевый эффект.

А вот довольно сложный сбор. Но этот настой чрезвычайно эффективен при появлении признаков задержки мочеотделения, вызванной воспалительным отеком предстательной железы. Лечение способствует снятию отека и воспалительного процесса предстательной железы и восстановлению мочеиспускания.

Эффективный сбор

Пустырник пятилопастный (трава) — 40 г; шиповник коричный (плоды) — 20 г; подорожник большой (листья) — 20 г; береза повислая (листья) — 20 г (3 ст. ложки) сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 2–3 часа, процедить, добавить мед по вкусу и пить настой теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

БОЛЬ В СУСТАВАХ И СПИНЕ

Артрит и артроз по своей природе заболевания разные, но вот что их объединяет, так это боли и воспаления в суставах и позвоночнике. Сильная или постоянная боль в суставах может ограничить подвижность человека, она уже приковала к креслу или кровати многих людей. При заболевании суставов со значительным обострением артрита или артроза (сильные боли в суставах, лихорадка, экссудативные выделения в суставах) просто-напросто необходим щадящий, нередко постельный режим до затихания недуга. При вялом же течении артритов больному обязательно необходимы физические упражнения. Но подбирать их надо осторожно, чтобы не вызвать обострения суставного процесса.

Очищающее обезболивание при артритах

В деревне часто пользуются специальной очищающей процедурой, которая проводится в бане. Больного кладут на полок, на слой свежих ольховых листьев, и накрывают толстым слоем таких же листьев, а сверху рядом или одеялом. Через непродолжительное время человек начинает очень сильно потеть. Кстати, этот метод очищающего прогревания весьма полезен для больных со слабым сердцем. Конечно, такую очищающую процедуру вполне можно проводить и дома. После этой процедуры, если вас мучают артритические боли, можно растереться уксусом.

Лечение глиной при артритах

Компресс из глины накладывайте прямо на больное место, затем компресс надо обвязать бинтом и покрыть шерстяной тканью. Снимайте компресс через 2–3 часа. Если же до истечения этого срока глина станет сухой и горячей, не поленитесь ее сменить. За день процедуру можно повторить 2–3 раза.

В случаях сильных болей при артритах делайте компресс из глины и 3 ст. ложек касторового масла. Смешайте глину и касторовое масло до пастообразного состояния.

Кладите глиняную пасту на больное место и держите ее до полного высыхания. Для того чтобы усилить лечебный эффект, обязательно после глиняного компресса приложите к больному месту нагретый мягкий капустный лист. Капустный лист поможет окончательно вытянуть токсические вещества.

Крапива двудомная

Залить 7 г измельченной молодой травы стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать настой по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Лопух большой (корни)

Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого стаканом воды, кипятить 10–15 минут, процедить. Принимать настой по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Листья лопуха при артрозе

При болях в суставах можно пользоваться листьями лопуха. Свежий лист лопуха надо смочить холодной водой и приложить обратной, пушистой стороной к больному месту. Завязать холщовой тряпочкой. Когда боль успокоится, повязку снимают. Если же не полениться и засушить летом листьев лопуха, то зимой можно успокоить суставные боли, размочив листья водой и наложив на больное место.

Курс травяных обертываний при артрозе

Существует курс таких обертываний, рассчитанный на год. Летом больной сустав обертывается листьями мать-и-мачехи, весной — листьями лопуха, зимой — листьями капусты.

Рецепт настойки Кородецкого от артрита и артроза

Некоторое время назад на страницах периодических изданий появился рецепт замечательного средства, который, по мнению многих больных всеми формами артритов и артрозов, чрезвычайно помогает им в лечении самых тяжелых форм этих недугов. Речь идет о настойке Кородецкого на корнях сабельника болотного.

Настойку принимают на протяжении определенных курсов, один из которых рассчитан на 30–40 дней ежедневного приема. Готовят настойку на измельченных высушенных корнях сабельника (объем примерно 2/3 стакана). Их кладут в пол-литровую банку, заливают водкой, плотно закрывают крышкой и настаивают в темном месте 2–3 недели, периодически взбалтывая (раз в 1–2 дня).

Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения — 1–1,5 месяца. Через месяц курс лечения повторяют.

При наружном использовании «Настойку Кородецкого» втирают в больное место 2–3 раза в день и укутывают шерстяной тканью.

Если вам не достать корни сабельника болотного, то я могу в этом вам помочь. Вам надо написать мне по адресу: Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому, и я вышлю корни наложенным платежом.

ПОДАГРА

Подагра — хроническое заболевание, связанное с накоплением в организме солей мочевой кислоты и их отложением в суставах, почках, сухожилиях и других органах. Подагра имеет приступообразный характер. Приступы вызываются задержкой мочекислото натрия в организме и его отложением в суставах и связках.

Поскольку при подагре одна из главных задач — это растворение солей, то я хочу предложить вам несколько замечательных солеразгоняющих упражнений. Для их проведения вам понадобится обычная скалка (не беспокойтесь, не как орудие для разрешения споров!).

- Сидя на стуле, начните двигать скалку подошвами, перекатывая ее от пальцев к пятке. При этом старайтесь оказывать на скалку некоторое давление.
- Стоя, катайте скалку от пальцев к пятке, надавливая изо всех сил сначала подошвой одной ноги, а затем — другой. Это упражнение омолодит ноги. Выполняя его, вы проглаживаете каждый мускул, каждую косточку, каждый нерв и сухожилие. Делайте его подольше.

Упражнение для большого пальца ноги (солерастворение)

Как известно, подагра часто начинается с болей в большом пальце ноги. Мы хотим предложить очень простое упражнение, которое препятствует образованию солевых отложений в суставах большого пальца. Разумеется, проводить его надо регулярно, но только не во время обострения заболевания.

- Обхватите пальцами руки большой палец ноги, сделайте вдох, задержите его, насколько это возможно, и начинайте с нарастающим усилием крутить и сгибать палец в разные стороны.
- Как только почувствуете, что воздуха не хватает, сделайте вдох и прекратите упражнение.

Все эти несложные, но эффективные упражнения необходимо проводить одновременно с приемом солерастворяющего чая Болотова.

Очищающий, солерастворяющий чай

Установлено, что употребление в течение 1–2 месяцев чая из корней сабельника болотного помогает вывести из организма большое количество солей.

Перед употреблением корни режут на мелкие кусочки длиной 3–4 см и готовят чай. На 3 л воды кладут примерно стакан мелко нарезанных корней, кипятят 1–2 минуты. Чай пьют по стакану на прием, и за 2–3 дня следует выпить 3 л приготовленного чая. Затем эти же корни кипятят, но уже 5 минут в том же объеме воды и, таким образом, выпивают за 2–3 дня. Затем кипятят эти же корни третий раз в том же объеме воды, но уже 10–15 минут, и также выпивают за то же время. Закончив пить чай из данной порции корней, приступают к следующей порции и так далее. Чай из

корней подсолнуха (сабельника болотного) пьют большими дозами в течение месяца и даже более, после чего необходимо сделать перерыв в один месяц.

Надо учесть, что при употреблении этих чаев соли начинают выводиться через 2 недели. Выведение следует продолжать до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней больше не будут образовываться осадки. Естественно, во время приема солерастворяющего чая из подсолнечника или сабельника болотного из рациона исключаются острые приправы, соленья, сельдь и уксусы. Пища должна быть приятно соленая, но не кислая и преимущественно растительная.

Мазь при подагре

Растопить немного свежего несоленого сливочного масла. Когда оно начнет закипать, снять с огня и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать спирту выгореть.

Втирать в больные места теплой, стоя при этом вблизи от огня (около плиты, печки и т. д.).

КАК ДРЕВНЕРИМСКИЙ СЕНАТОР ВЫЛЕЧИЛ ПОДАГРУ

В первой главе я упомянул древнеримского поэта Горация, который написал торжественную оду крапиве. Конечно, поэт, восхваляя крапиву, не описывает рецепта, благодаря которому герой поэмы, римский сенатор, вылечил подагру. Но, сталкиваясь со многими случаями этой болезни и используя крапиву для ее лечения, я, кажется, понял, что это был за рецепт и как вылечился сенатор.

Между прочим, подагра и сегодня считается одной из трудноизлечимых болезней. Вызывается эта болезнь настоящей напастью нашего века — нарушением обмена веществ. Вследствие этого — хронический артрит,

поражающий суставы. При подагре нерастворимые мочекислые соли откладываются в суставах, сухожилиях и хрящах. Как правило, эта болезнь возникает в результате нарушения функции печени или почек и поражает большие пальцы ног. Соли мочевой кислоты уродуют суставы. Постоянный избыток кислоты приводит к повышению артериального давления, и, как следствие, возникают сердечно-сосудистые заболевания, нефрит, желчно-каменная болезнь. Поэтому главное в лечении — использование средств, помогающих вывести соли мочевой кислоты из организма.

Полезно принимать ванны из лекарственных растений — шалфея, ромашки, мать-и-мачехи, крапивы в сочетании с морской солью.

Помогают также настои, которые принимают внутрь.

Знаменитый крапивный настой

50 г листьев свежей крапивы залить 1 л кипятка, настаивать 5–6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды за 15 минут.

Весьма эффективен и такой настой.

Настой «ароматный»

1 ст. ложку листьев брусники, 30 г измельченных корней кипрея или кипрея амурского, 50 г листьев черной смородины залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Больше всего писем я получаю от женщин. И, наверное, не потому, что они болеют больше и чаще мужчин, а потому, что не стесняются следить за своим здоровьем и лечиться. Видимо, понимают: если они слягут с хворью, кто же будет заботиться о здоровье мужчин, кто будет поднимать детей, на чьи плечи лягут все жи-

тейские проблемы? Вообще мне женщин жалко. Я понимаю, как им трудно. Да и болезней на их долю творец придумал больше, чем на долю мужчин. И поэтому я особенно много времени уделяю фитолечению женских болезней. Мои читательницы и постоянные гости моего сайта об этом знают и не только обращаются ко мне за советом, но и сами присылают мне рецепты.

Вот выбрал сейчас наугад одно письмо с рецептами и с удовольствием познакомлю с ним вас, милые мои читательницы.

Дорогой Александр!

Вскоре после родов и первых недель вскармливания у меня стала очень болеть грудь. Более полутора лет я мучилась. Доктора поставили диагноз: мастопатия. Назначали всякие лекарства, но они помогали мне мало. Но вот приехала моя мама погостить и внука повидать. А когда узнала о моем недуге, посоветовала мне несколько рецептов, благодаря которым она сама вылечилась в молодости. Помогли эти рецепты и мне. Через некоторое время я забыла о своей хвори. Травяное лечение, за которое вы ратуете, действительно, очень эффективно. Жаль, что мы, городские жители, вспоминаем об этом только тогда, когда испробуем множество дорогих и зачастую бесполезных лекарств. Главное, что я поняла: приступая к фитолечению, нужно набраться терпения и не забывать о регулярности применения народных средств.

Галина Щ., г. Кондопога

При опухании и затвердении молочных желез

100 г кашицы из корня лопуха, 100 г меда, 100 г касторового масла, сок из двух лимонов перемешать. Наложить получившуюся эмульсию на льняную тряпочку и приложить к груди на ночь. Утром снять и на дневное время смазать больное место мазью с апилаком. Лечение — 2 недели. Замесить на молочной сыворотке 1 кг ржаной муки, 100 г порошка из листьев мать-и-мачехи, 100 г листьев омелы, 50 г чистотела. Сделать лепешку и прикладывать на ночь на больное место.

От фибромиомы

3 ст. ложки измельченных в порошок грецких орехов со скорлупой, 3 ст. ложки овса, 2 ст. ложки листьев петрушки, 2 ст. ложки

крапивы, 2 ст. ложки цикория. Все смешать и кипятить в 2 л воды на медленном огне в течение 20 минут. Добавить 2 ст. ложки измельченных побегов сосны, травы хвоща полевого, корня пырея, шишек хмеля в равной пропорции. Остуженный отвар процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца. При необходимости пить еще 2 месяца с перерывом между месяцами в 2 недели.

Глава 4

САЛОН КРАСОТЫ ЗА ОКОЛИЦЕЙ, ИЛИ КАК
Я УДИВИЛ СВОЕГО ДРУГА-ХУДОЖНИКА

Однажды осенью после месяцев, проведенных у друзей в деревне, я пришел в издательство. А там на выставочной витрине мои новые книжки стоят. Посмотрел я на них, полюбовался, полистал. А тут по коридору мой друг Паша идет, который мои книги иллюстрирует.

— Привет, — говорит. — Как отдохнул?

— Отдохнул, — говорю, — хорошо. А вот ты, похоже, совсем заработался. Скажи мне, пожалуйста, друг мой Паша, ты зачем меня лысым рисуешь? Я понимаю, художник имеет право на творческую фантазию. Но видеть себя в книжке лысым мне не очень приятно.

Тут Паша уставился на меня во все глаза.

— Постой-постой, — говорит. — Фантазии мои здесь ни при чем. Я все-таки художник, и у меня абсолютная зрительная память. Когда мы с тобой виделись

в мае, вот на этом же самом месте, ты был... с пролысинами. Готов поклясться.

— Ты не клянись, а на меня посмотри, — отвечаю я. — Где пролысины-то?

— Нету, — шепчет он, и челюсть его нижняя слегка отвисает.

— Ай-яй-яй, — вздыхаю я притворно. — Нехорошо. А еще друг называется.

— Но как же... — бормочет он. — Ты в мае точно был лысый. А ты сейчас, часом, не в парике?

— Проверь, подергай, — предлагаю я. — Только не очень сильно. Потому что волосы это мои. И я не хочу, чтобы ты, в соответствии со своими художествами, мне пролысины делал.

— Черт, — говорит Паша. — Ты извини меня, Саша. Я больше не буду. Наверное, я действительно заработался. В отпуск пора, если уж зрительная память подводить стала.

Тут я не выдержал и рассмеялся. И уверил Пашу, что с памятью у него все в порядке. Я в мае правда был... немного лысоват. Но за три месяца я от этого недостатка полностью избавился. И жалел только об одном: что раньше этой проблемой не занялся. И Паша во многих книгах недостаток мой реалистично отражал.

— Вот это да! — воскликнул Паша, выслушав мое признание и погладив себя по волосам, которые трудно назвать густой шевелюрой. — А как тебе это удалось? В каком салоне тебя так омолодили? Какие мастера? Порекомендуешь?

— Порекомендую, — улыбнулся я. — Салон этот находится в деревне на обочине. А мастеров зовут Лопух да Крапива.

Паша недоверчиво хмыкнул. И поверил мне только тогда, когда сам с этими «мастерами» познакомился. Если у вас тоже проблемы с волосами, не стесняйтесь

и вы к ним обращаться. Только помните: лечение должно проходить в комплексе. Внутренние средства следует сочетать с наружными.

Ниже приведены рецепты, которые помогли мне обрести густую шевелюру.

Отвар из листьев крапивы

1 ст. ложку листьев крапивы залить 400 мл воды и прокипятить 10 минут. Остудить, процедить и пить по 100 мл 4 раза в день.

Отвар из листьев крапивы и лесной герани

Взять 1/2 л воды, смешать ее с таким же количеством уксуса, добавить 100 г тщательно измельченных листьев крапивы и герани. Варить 30 минут. Состав втирать в кожу головы. Не смывать 3–4 часа.

Отвар из листьев мать-и-мачехи и крапивы

Смешать равные части листьев мать-и-мачехи и крапивы. Применять для споласкивания после мытья. Этот отвар способствует росту волос.

А вот для жирных волос я хочу порекомендовать несколько отваров и настоев, которые ничуть не хуже, чем покупные бальзамы и шампуни. Я при малейшей возможности пользуюсь этими замечательными рецептами. И тем, что я не жалею на свои волосы, я во многом обязан моим любимцам — крапиве и лопуху.

Настой крапивы и календулы

400 г молодой крапивы двудомной и 200 г цветков календулы залить 0,5 л кипятка. Кипятить 10 минут на малом огне. Втирать марлевым тампоном в кожу после мытья. Курс лечения — 1–2 недели.

Отвар из корней лопуха и соцветий календулы

Смешать 20 г корней лопуха и 10 г соцветий календулы, залить смесь 1 л воды, кипятить 10–15 минут. После охлаждения процедить. Теплый отвар втирать в кожу головы один раз в 3 дня.

Настой листьев крапивы

1 ст. ложку листьев крапивы заварить стаканом кипятка. Настаивать 1,5 часа, процедить. Применять раз в неделю длительное

время при жирных волосах, перхоти, выпадении волос. Втирать в кожу головы после мытья и подсушивания волос.

Настой корня лопуха

50 г корня лопуха настаивать на 100 г оливкового масла в течение 10 дней на солнце. Смазывать корни волос.

Мазь из корней лопуха

Смешать отваренные и растертые корни лопуха со свежим сливочным маслом (1 : 1). Применять как средство для укрепления волос.

Косметические и лечебные ванны из крапивы, подорожника и лопуха пользуются заслуженной репутацией прекрасных фитосредств. Так, ванна из крапивы отлично помогает при дерматите, экземах, аллергических сыпях, плохом росте волос.

Ванна из крапивы

Крапиву двудомную с корнями залить кипятком (50 : 1000), настаивать полчаса, процедить. Принимать ванну при температуре 35–38 °С около получаса.

А вот ванну из корней лопуха я советую принимать на ночь при экземах, лишаях, гнойниковых поражениях кожи, облысении.

Ванна из корней лопуха большого

Сухие корни лопуха большого измельчить и залить холодной водой (50 : 1000), кипятить полчаса, процедить. Принимать ванну рекомендуется на ночь при экземах, лишаях, гнойниковых поражениях кожи, облысении.

Ванна из корней подорожника

Измельченные корни подорожника залить кипятком (50 : 1000), кипятить 20–30 минут, настаивать полчаса. Курс лечения — 10–12 ванн.

Конечно, «салон красоты на обочине» помогает не только росту волос. «Мастера» из этого «салона» заботятся и о красоте нашей кожи.

Маска для лица при жирной коже

Взять равные по количеству части травы зверобоя, листьев щавеля, цветочных корзинок календулы, листьев мать-и-мачехи. Все компоненты тщательно измельчить, залить кипятком в соотношении 1 : 2 и кипятить в течение 3 минут. Теплый отвар заложить между слоями марлевых или бинтовых отрезков и наложить на чистое лицо на 15–20 минут. После ополоснуть лицо теплой, лучше всего родниковой водой.

Маска из листьев подорожника

Растереть листья подорожника в однородную массу. Применять при жирной коже с угрями.

Глава 5

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО!

Наверное, я не удивлю вас, если скажу, что из крапивы, иван-чая, корня лопуха, мать-и-мачехи получаются прекрасные кулинарные блюда. Если их постоянно включать в свой рацион, можно навсегда избавиться от авитаминоза (а значит, всегда находиться в бодром расположении духа!) и желудочных недугов. Можно не беспокоиться о лишних килограммах — их не будет даже в том случае, если вы не привыкли себе отказывать в калорийной и обильной пище. Целители-сорняки прекрасно справляются с регулированием желудочного сока, очищают организм от вредных веществ, повышают тонус кишечника, пробуждают аппетит, насыщают и доставляют удовольствие вкусовым рецепторам нашего языка.

Мне знакомы многие гурманы, которые уже не представляют себе обед или ужин без яств из крапивы, лопуха и иван-чая. Людям, страдающим лишним весом,

травяная кулинария поможет лучше всяких заморских средств. И конечно, вспомним о словах Валентины Ивановны о наших блокадниках-долгожителях. Если вам хотя бы некоторое время приходилось употреблять в пищу крапиву, лопух, мать-и-мачеху и другие травы, у вас есть шанс жить долго и счастливо.

Не поленитесь, прогуливаясь вечером по паркам или скверам, собрать пучок свежей крапивы, одуванчика, мать-и-мачехи. Попробуйте приучить себя к мысли, что «ходить за крапивой» в парк так же необходимо, как ходить в булочную за хлебом. Знаю, это непросто и случится не сразу. Совершите над собой усилие, и через некоторое время вы почувствуете, что организм ваш отвечает вам благодарностью.

Да что это я о пользе да о пользе! Ведь супы, салаты и напитки из трав — это же еще и так вкусно! Попробуйте приготовить несколько блюд из рецептов, которые мне любезно предоставила Валентина Ивановна, и вы убедитесь в этом сами!

САЛАТЫ

Салат из иван-чая

Корневища иван-чая вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать или натереть на терке. Добавить чеснок, тертые сыр и морковь. Заправить майонезом. Ингредиенты: 100 г корневищ иван-чая, 30 г сыра, 3 г чеснока, 30 г майонеза.

Салат из лопуха большого

Корни лопуха вымыть, очистить от кожицы, натереть на терке. Перемешать с шинкованной капустой и тертой морковью, заправить майонезом, добавив соль по вкусу. Ингредиенты: 100 г корней лопуха, 100 г моркови, 50 г капусты, 3 ст. ложки майонеза, соль.

Салат для желающих сбросить вес

Листья молодой крапивы и листья одуванчика тщательно вымыть и мелко нарезать. Натереть корень сельдерея и морковь. Доба-

вить нарезанные огурец, помидор и репчатый или зеленый лук. Заправить сметаной или легким майонезом. Ингредиенты: 200 г листьев крапивы, 100 г листьев одуванчика, 100 г корня сельдерея, одна средняя морковь, огурец, помидор, 50 г лука, сметана или майонез (количество по вкусу).

Салат «сыр с крапивой»

Мелко нарезать листья молодой крапивы и корневища иван-чая. Натереть сыр и чеснок. Тщательно перемешать и заправить майонезом. Ингредиенты: 100 г молодой крапивы, 100 г корневища иван-чая, 100 г сыра, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза.

Салат «Огород и поле»

Мелко нарезать листья крапивы, одуванчика. Нарезать помидор, огурец. Натереть корень сельдерея и чеснок. Тщательно перемешать, заправить легким майонезом или сметаной. Ингредиенты: 100 г крапивы, 100 г одуванчика, один помидор, один огурец, 100 г корня сельдерея, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза или сметаны.

Свекольный салат с лопухом

Натереть сваренную свеклу, мелко нарезать корень лопуха, натереть чеснок. Можно добавить измельченный грецкий орех. Тщательно перемешать, заправить майонезом, соль добавить по вкусу. Ингредиенты: 200 г свеклы, 50 г корня лопуха, 2 дольки чеснока, 50 г грецкого ореха, 2 ст. ложки майонеза.

Салат из крапивы и капусты

Нарезать молодые листья крапивы, нашинковать свежую капусту, натереть морковь. Нарезать репчатый лук кружочками. Все тщательно перемешать и заправить оливковым маслом. Соль добавлять по вкусу. Ингредиенты: 100 г капусты, 50 г крапивы, одна морковь средней величины, одна луковичка, 2 ст. ложки оливкового масла.

Суп из лопуха большого

Приготовить бульон из овощных компонентов (капуста, помидоры, морковь, лук, картофель, петрушка или сельдерей), перед готовностью добавить мелко нарезанные стебли, листья и молодые корни лопуха, кипятить 5 минут. Подавать к столу со смета-

ной. Ингредиенты: 350 мл воды или слабого мясного бульона, 30 г капусты, 10 г моркови, 10 г лука, 30 г картофеля, 3–5 г петрушки, 15 г помидоров, 20 г стеблей и листьев лопуха, 30 г корней лопуха, соль, перец по вкусу.

Суп из кипрея узколистного

В слабый мясной бульон заложить картофель, морковь, лук, мелко нарезанные молодые корневища кипрея и варить до готовности. Перед окончанием варки заправить капустой и варить под крышкой 4–5 минут. Ингредиенты: 50 г корневищ кипрея.

Лепешки из Иван-чая

3 ст. ложки муки из высушенных корневищ иван-чая смешать с 2 ст. ложками пшеничной муки. Затем добавить щепотку соли, 2 ст. ложки растительного масла, яйцо, 1/2 стакана кефира. Взбить до тестообразной консистенции и выпекать на горячей сковородке. Подавать с кефиром или простоквашей.

Маринованные корни лопуха большого

Корни лопуха вымыть, очистить от кожицы, ошпарить кипятком, охладить. На кипятке заварить маринад, залить им корни, стерилизовать и плотно закрыть. Маринад готовить как для заливки огурцов или помидоров.

Отваренные корневища иван-чая

Корневища иван-чая вымыть и отварить в подсоленной воде. Нарезать соломкой, перемешать с нарезанной морковкой, свеклой, добавить зеленый горошек, чеснок, майонез. Ингредиенты на одну порцию: 100 г корневищ иван-чая, 20 г моркови, 20 г свеклы, 30 г зеленого горошка, зубчик чеснока, 30 г майонеза.

Печеные корни лопуха большого

Корни лопуха вымыть, запечь в духовке. Солить по вкусу. Есть со сметаной или сливочным маслом.

Пюре из лопуха

В мясорубке измельчить чистые листья лопуха (1 кг), одногодичные корни (0,5 кг), щавель (100 г), укроп или петрушку (30 г). Перец добавлять по вкусу. Перемешать, уложить в стерильную банку, хранить в холодильнике. Пюре использовать для приготовления супов, салатов и как гарнирную приправу к мясным и рыбным блюдам.

ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА

Кофе из корней лопуха большого

Корни лопуха большого первого года жизни вымыть, высушить, прожарить в духовке до бурого цвета, размолоть в кофемолке. Заварить как кофе из расчета 1–2 ч. ложки на стакан кипятка.

Повидло из лопуха

В сахарный сироп опустить измельченные корни лопуха, предварительно проваренные около получаса. Ингредиенты: 1 кг корня лопуха, 1 кг сахара, 250 мл воды.

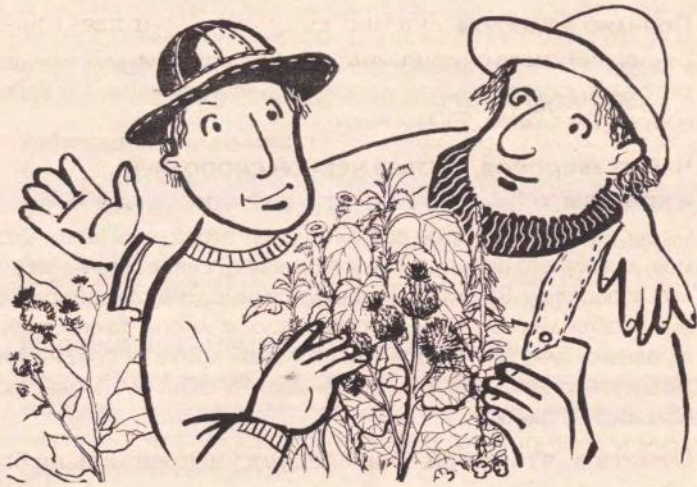
Чай из зверобоя, листьев черной смородины и крапивы

Существует два способа приготовления этого чая. Первый хорош для летнего периода, когда применяют свежесорванные зеленые растения. В этом случае берут равные доли каждого растения и объединяют. При втором — сухие листья также берут в равных долях (по чайной или столовой ложке) и соединяют. Далее заваривают кипятком, настаивают 15–20 минут (можно использовать термос).

Отметим, что такой сбор следует употреблять не более 3 раз в неделю.

Заклучение

КАК Я ПОМИРИЛСЯ С ИЛЬЕЙ ИЛЬИЧОМ



Вот и подошла к концу эта небольшая книга. Я постарался ответить на многие вопросы, которые ставит перед нами жизнь, а помогают справиться с этими трудностями наши «друзья-разбойники», растения, которые всегда у нас под рукой, или, если точнее, под ногой. Но в тот день, когда я отдал рукопись этой книги в издательство, мне почти ночью позвонила одна из ответственных работниц популярной редакции. Она была очень взволнована. Сначала я даже не мог понять, что случилось, даже подумал, что мою рукопись отказываются принимать или кто-то заболел. Оказалось, однако, что ответственная работница редакции чрезвычайно расстроилась, что я рассорился с добрейшим ботаником-ученым Ильей Ильичом.

Пришлось мне успокоить ответственную работницу: мы с Ильей Ильичом уже давно помирились. И произошло это после того, как оказалось, что экзотические растения вполне могут дружить и с нашими «разбойниками с большой дороги». Для того чтобы не быть голословным, я в заключение хочу привести несколько таких смешанных рецептов для похудения.

Стевия с крапивой

Залить 1 ст. ложку взятых поровну и смешанных листьев крапивы и стевии стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Стевия в сложном сборе

Листья стевии — 2 г, кора крушины — 5 г, зелень петрушки — 2 г, семена фенхеля или укропа — 2 г, корни кипрея (иван-чая) — 1,5 г, листья молодой крапивы — 1,5 г. С вечера 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка и оставить настаиваться. Утром процедить и выпить весь настой.

Настой стевии, ромашки и мать-и-мачехи

1 ст. ложку ромашки, 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи и 1 ч. ложку стевии залить стаканом кипятка. Остудить до 36 °С, отфильтровать и использовать полностью для одной процедуры. Спринцеваться следует с утра в течение 10 дней. В это время свести употребление сахара и мясопродуктов до минимума. Очень хорошо одновременно пить чай из стевии.

Этот же настой, разбавленный в два раза, хорошо использовать для клизм при дисбактериозе и воспалении кишечника.

Когда мы мирились с Ильей Ильичом, то съели с ним по тарелке «супа мира». Понятно, что в этот суп кроме «разбойников с большой дороги» входит нечто, что ближе сердцу Ильи Ильича, — стевизиод.

Суп из свежих помидоров и трав

10–12 небольших свежих помидоров, 1/2 чашки свежих измельченных трав (молодой крапивы, петрушки, сельдерея), 1 ч. ложка измельченного корня иван-чая, 1/4 ч. ложки экстракта стевизио-

да, 1–2 ст. ложки оливкового масла, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки уксуса. Из помидоров сделать пюре, добавить остальные ингредиенты и снова размешать. Суп можно подавать горячим с белым или коричневым рисом, украсив веточками свежих пряных трав. Также можно подавать и холодным, посыпав измельченным грецким орехом.

Я надеюсь, что эта небольшая книга поможет вам не только избавиться от заболеваний, но и понять, что все же лучшие друзья живут и растут рядом с нами, дома. Так давайте не забывать о них! Давайте любить их так же, как мы любим все, что связано с нашим домом и землей.

КНИГА-ПОЧТОЙ





ЗАКАЗАТЬ КНИГИ

ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»

МОЖНО ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ:

- по телефону: (812) 103-73-74;
- по электронному адресу: postbook@piter.com;
- на нашем сервере: www.piter.com;
- по почте: 197198, Санкт-Петербург, а/я 619, ЗАО «Питер Пост».

**ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ОДИН ИЗ ДВУХ СПОСОБОВ
ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ ИЗДАНИЙ:**

-  Наложением платежом с оплатой заказа при получении посылки на ближайшем почтовом отделении. Цены на издания приведены ориентировочно и включают в себя стоимость пересылки по почте **(но без учета авиатарифа)**. Книги будут высланы нашей службой «Книга-почтой» в течение двух недель после получения заказа или выхода книги из печати.
-  Оплата наличными при курьерской доставке **(для жителей Москвы и Санкт-Петербурга)**. Курьер доставит заказ по указанному адресу в удобное для вас время в течение трех дней.

ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА УКАЖИТЕ:

- фамилию, имя, отчество, телефон, факс, e-mail;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- название книги, автора, код, количество заказываемых экземпляров.

Вы можете заказать бесплатный журнал «Клуб Профессионал»

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПИТЕР
WWW.PITER.COM

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»

предлагают эксклюзивный ассортимент компьютерной, медицинской, психологической, экономической и популярной литературы

РОССИЯ

Москва м. «Калужская», ул. Бутлерова, д. 176, офис 207, 240; тел./факс (095) 777-54-67;
e-mail: sales@piter.msk.ru

Санкт-Петербург м. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а;
тел. (812) 103-73-73, факс (812) 103-73-83; e-mail: sales@piter.com

Воронеж ул. 25 января, д. 4; тел. (0732) 39-61-70;
e-mail: piter-vrn@vmail.ru; piter@comch.ru

Екатеринбург ул. 8 Марта, д. 2676; тел./факс (343) 225-39-94, 225-40-20;
e-mail: piter-ural@isnet.ru

Нижний Новгород ул. Совхозная, д. 13; тел. (8312) 41-27-31;
e-mail: piter@infonet.nnov.ru

Новосибирск ул. Немировича-Данченко, д. 104, офис 502;
тел./факс (3832) 54-13-09, 47-92-93, 11-27-18, 11-93-18; e-mail: piter-sib@risp.ru

Ростов-на-Дону ул. Ульяновская, д. 26; тел. (8632) 69-91-22;
e-mail: jupiter@rost.ru

Самара ул. Новосадовая, д. 4; тел. (8462) 37-06-07; e-mail: piter-volga@sama.ru

УКРАИНА

Харьков ул. Суздальские ряды, д. 12, офис 10–11; тел. (057) 751-10-02, (0572) 58-41-45,
тел./факс (057) 712-27-05; e-mail: piter@kharkov.piter.com

Киев пр. Красных Казаков, д. 6, корп. 1; тел./факс (044) 490-35-68, 490-35-69;
e-mail: office@piter-press.kiev.ua

БЕЛАРУСЬ

Минск ул. Бобруйская, д. 21, офис 3; тел./факс (37517) 226-19-53;
e-mail: office@minsk.piter.com

Ищем зарубежных партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок.
Телефон для связи: **(812) 103-73-73**.
E-mail: grigorjan@piter.com

Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству авторов.
Обращайтесь по телефонам: **Санкт-Петербург — (812) 327-13-11**,
Москва — (095) 777-54-67.

Заказ книг для вузов и библиотек: (812) 103-73-73.
Специальное предложение — e-mail: kozin@piter.com

УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!
КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА
«ПИТЕР» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ У НАШИХ
РЕГИОНАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ.

Башкортостан

Уфа, «Азия», ул. Зенцова, д. 70
(оптовая продажа), маг. «Оазис»,
ул. Чернышевского, д. 88,
тел./факс (3472) 50-39-00.
E-mail: asiaufa@ufanet.ru

Дальний Восток

Владивосток, «Приморский торговый дом
книги», тел./факс (4232) 23-82-12.
E-mail: bookbase@mail.primorye.ru

Хабаровск, «Мирс»,
тел. (4212) 30-54-47, факс 22-73-30.
E-mail: sale_book@bookmirs.khv.ru

Хабаровск, «Книжный мир»,
тел. (4212) 32-85-51, факс 32-82-50.
E-mail: postmaster@worldbooks.kht.ru

Европейские регионы России

Архангельск, «Дом книги»,
тел. (8182) 65-41-34, факс 65-41-34.
E-mail: book@atnet.ru

Калининград, «Вестер»,
тел./факс (0112) 21-56-28, 21-62-07.
E-mail: nshibkova@vester.ru
http://www.vester.ru

Северный Кавказ

Ессентуки, «Россы», ул. Октябрьская, 42а,
тел./факс (87934) 6-93-09.
E-mail: rossy@kwm.ru

Сибирь

Иркутск, «Продалитъ»,
тел. (3952) 59-13-70, факс 51-30-70.
E-mail: prodalit@irk.ru
http://www.prodalit.irk.ru

Иркутск, «Антей-книга»,
тел./факс (3952) 33-42-47.
E-mail: antey@irk.ru

Красноярск, «Книжный мир»,
тел./факс (3912) 27-39-71.
E-mail: book-world@public.krasnet.ru

Нижневартовск, «Дом книги»,
тел. (3466) 23-27-14, факс 23-59-50.
E-mail: book@nvtartovsk.wsnet.ru

Новосибирск, «Топ-книга»,
тел. (3832) 36-10-26, факс 36-10-27.
E-mail: office@top-kniga.ru
http://www.top-kniga.ru

Тюмень, «Друг»,
тел./факс (3452) 21-34-82.
E-mail: drug@tyumen.ru

Тюмень, «Фолиант»,
тел. (3452) 27-36-06, факс 27-36-11.
E-mail: foliant@tyumen.ru

Челябинск, ТД «Эврика», ул. Барбюса, д. 61,
тел./факс (3512) 52-49-23.
E-mail: evrika@chel.surnet.ru

Татарстан

Казань, «Таис»,
тел. (8432) 72-34-55, факс 72-27-82.
E-mail: tais@bancorp.ru

Урал

Екатеринбург, магазин № 14,
ул. Челюскинцев, д. 23,
тел./факс (3432) 53-24-90.
E-mail: gvardia@mail.ur.ru

Екатеринбург, «Валео-книга»,
ул. Ключевская, д. 5,
тел./факс (3432) 42-56-00.
E-mail: valeo@etel.ru



Нет времени ходить по магазинам?

наберите:

www.piter.com

Здесь вы найдете:

Все книги издательства сразу

Новые книги — в момент выхода из типографии

Информацию о книге — отзывы, рецензии, отрывки

Старые книги — в библиотеке и на CD

**И наконец, вы нигде не купите
наши книги дешевле!**



Александр Кородецкий — автор 10 прекрасных книг, посвященных тайнам целебных растений. В своей новой книге известный фитоэнергетик рассказывает о нескольких самых обычных на первый взгляд сорняках: лопухе, подорожнике, мать-и-мачехе, иван-чае и крапиве.

Каждый читатель найдет в этой маленькой энциклопедии здоровья и красоты что-то свое, нужное именно ему. Тот, кто считает себя совершенно здоровым, наверняка заинтересуется главой «Бодрость, грация и пластика». А тем, кто считает себя безнадежно больным, пригодится глава «Сорняки наступают, хвори отступают». Для женщин будет полезна информация главы «Салон красоты за околицей». Ну а всем, кто любит как следует и при этом недорого поесть, да заодно и очистить организм, следует обратиться к главе, в которой даются рецепты блюд из сорняков. И конечно, как всегда, книга Александра Кородецкого написана легко, полна юмора, доброты и внимания к читателям.



а/я 619
book@piter.com
0
@kharkov.piter.com



www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин