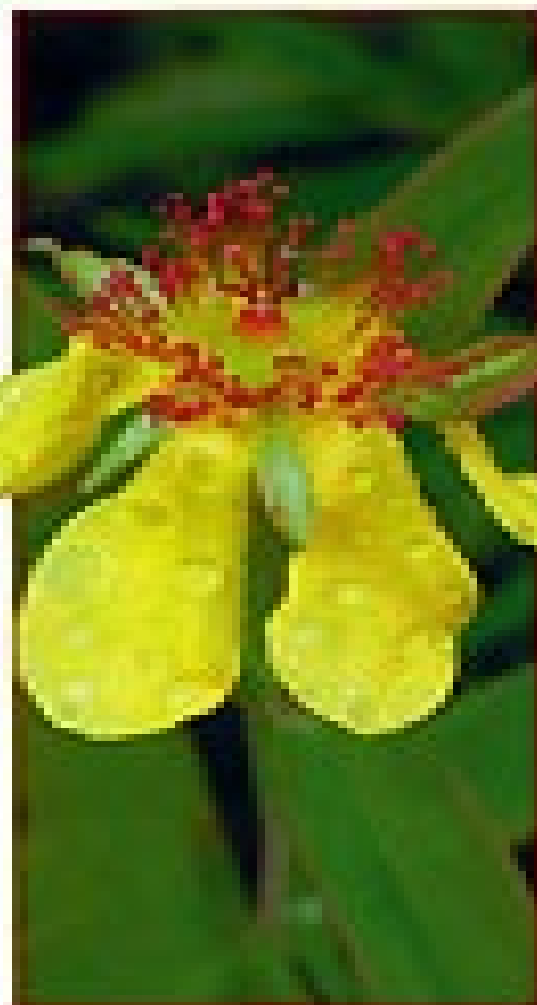
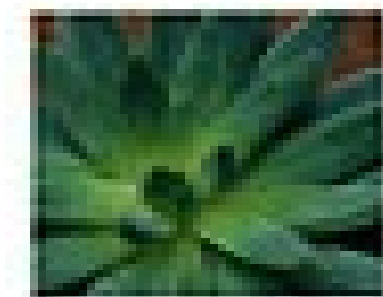


природный
доктор



Нина БАШКИРЦЕВА
ЗВЕРОВОЙ —
болезням бой



«КРЫЛОВ»

- Аденоидит • Тонзиллит • Воспаление легких
- Бронхиальная астма • Гастрит • Дисбактериоз
- Гастродуоденит • Мигрень • Головная
- Панкреатит • Пыльцевая аллергия • Мигрень
- Зудит • Депрессия • Аллергический ринит
- Остеоартроз • Нейродермит

Annotation

Зверобой издавна хорошо известен своими целебными свойствами. Это не только надежное лекарство, избавляющее от многих болезней. Спектр его возможностей гораздо шире. Его можно использовать и как кулинарную приправу и даже основу для блюд, и как прекрасное косметическое средство.

В книге Нины Башкирцевой приведены и старинные проверенные рецепты использования растения, чья эффективность подтверждена исследованиями ученых. Истории исцеления, рассказанные теперь уже бывшими больными, подтверждают многовековую славу одолень-травы.

-
- [Нина Башкирцева](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [История применения зверобоя в народной медицине](#)
 - [Применение зверобоя в традиционной медицине](#)
 - [Состав и свойства зверобоя](#)
 - [Препараты из зверобоя промышленного производства](#)
 - [Как использовать готовые препараты из зверобоя](#)
 - [Как узнать зверобой](#)
 - [Как приготовить препараты из зверобоя в домашних условиях](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [Заболевания верхних дыхательных путей](#)
 - [Тонзиллит](#)
 - [Истории исцеления зверобоем](#)
 - [Заболевания желудочно-кишечного тракта](#)
 - [Истории исцеления зверобоем](#)
 - [Заболевания мочеполовой системы](#)
 - [Заболевания женской половой сферы](#)
 - [Другие заболевания](#)
 - [Исцеление зверобоем. Письма излечившихся](#)
 - [Сердечно-сосудистые заболевания](#)
 - [Кожные заболевания](#)
 - [Заболевания рта, зубов и десен](#)

- [Другие заболевания](#)
 - [Истории исцеления зверобоем](#)
 - [Глава 3](#)
 -
 - [Домашние напитки и чай со зверобоем](#)
 - [Глава 4](#)
-

Нина Башкирцева
Зверобой – болезням бой

Глава 1

Зелье святого Иоанна

Народ придумал немало ласковых названий травам, которые с давних времен помогали избавляться от разных недугов. Это и одолень-трава, и молочай, и многие другие. Среди множества растений особой любовью пользовался зверобой. Его называли волшебной травой – спасительницей от ста болезней. В старину даже была поговорка: «Как нельзя без муки испечь хлеба, так без зверобоя не вылечить ни одну хворь».

При раскопках древнеславянских городищ археологи нашли 20 трав, среди которых был и зверобой. В Государственном архиве древних российских актов хранится грамота, выданная воеводе Ромодановскому, где ему предписывалось присылать в Москву в царскую аптеку траву зверобой «по пуду всякий год». Такой чести не удостоивалось ни одно растение. Именно зверобой являлся на Руси универсальным лекарством.

Народ сохранил и передал современным поколениям тысячи рецептов использования этого удивительного растения. Причем не только в лечении и профилактике заболеваний, но и в косметологии, кулинарии. Самые лучшие мы хотим донести до вас.

Чаще всего зверобой называли ивановской травой или травой святого Иоанна. Это было связано со временем цветения растения, которое приходится как раз на Иванов день. Но есть еще одно интересное название зверобоя – «Иванова кровь». Его корни уходят в библейские сказания о смерти Иоанна Крестителя. Напомним эту историю.

Царь Галилеи Ирод задумал жениться на жене своего брата Иродиаде, а Иоанн Креститель смело обличал правителя в прелюбодеянии. За это Иродиада возненавидела Иоанна и все время настраивала против него царя. Ирод заключил Крестителя в темницу, но и этого было мало коварной женщине – она хотела его погубить. Однако Ирод не мог решиться на казнь пророка, которого боялся, считая его святым и всемогущим. Страшился он и народа, гнев которого был бы справедлив, если бы царь расправился с Иоанном.

Иродиада слыла очень хитрой: она искала способ, как уговорить Ирода убить Крестителя. И нашла его. Когда царь праздновал день рождения, на пиру свой волшебный танец исполняла дочь Иродиады – красавица Саломея. Ирод до того был восхищен пляской Саломеи, что

обещал выполнить любое ее желание. И тут подросла Иродиада – она посоветовала дочери пожелать голову Иоанна Крестителя. Как ни сопротивлялся царь, но он дал слово при всех и не мог от него отказаться. Тогда он послал оруженосца с приказанием отрубить Иоанну голову и принести ее на блюде Саломее, что и было тотчас же исполнено. Палач отсек пророку голову и понес во дворец. Но несколько капель крови упало по дороге на землю, и выросла на том месте удивительная трава, листья и лепестки цветков которой оказались напитаны ярко-красным соком, очень похожим на кровь. Это и был зверобой, который с тех давних пор приобрел еще много других имен.

Называли это растение заячьей кровью, хворобой, заячьим деревом, здоровой травой, кровавчиком, зверобойником. Наиболее известное и часто употребляемое название травы – зверобой – имеет две версии своего происхождения. Сторонники первой считают, что оно произошло от казахского слова «джерабай», которое означает «целитель ран». А другие утверждают, что зверобой называли так из-за способности растения вызывать заболевание овец. Однако люди уже давно заметили, что болеют не все животные, которые едят эту траву, а только имеющие светлый или пестрый окрас шерсти. Причем заболели эти белые и пестрые овцы только в солнечные дни, а в пасмурные переносили зверобой как ни в чем не бывало. Долго думали люди над этой загадкой. И только теперь стало известно, что это были за чудеса. Оказалось, что зверобой содержит особое вещество – гиперин, – которое повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Вот почему, поедая травку, животные страдали в солнечные дни. У них появлялись припухлости, которые болели и чесались, а некоторые овцы даже погибали.

В некоторых странах овец и коз специально окрашивают в темный цвет. Тогда действующие вещества зверобоя не делают кожу животных чувствительной к действию солнечных лучей – и они не болеют. Пастухи применяют и другой способ для спасения уже заболевших «зверобойной болезнью» животных со светлым окрасом. Они загоняют коз и овец в тень, где зуд у них значительно ослабевает. Кстати, те животные, которые с рождения привыкли к зверобою, могут спокойно питаться им и не иметь никаких проблем со здоровьем. Видимо, они приобрели иммунитет против ядовитых веществ растения.

Людям это растение приносит одну только пользу, ведь для человека

зверобой совершенно безвреден. Поэтому на Руси он был, что называется, на все случаи жизни: например, им набивали детям матрацы, привязывали траву к соломе – чтобы аромат защищал ребенка от страшных снов и ему снились только хорошие. А молодежь в старину гадала на зверобое, скручивая в руках его стебель. Если появлялся красный сок, значит, любит тот, на кого гадают, а если сок был бесцветным – не любит. Старики тоже ценили зверобой, носили с собой высушенную травку. Они свято верили в то, что растение отгоняет болезни и злых духов, оберегает от диких зверей.

Народные поверья передавались из уст в уста, так и сохранилось трепетное отношение к этой траве. Зверобой считали источником света, который изгоняет любое зло, избавляет от тоски и печали. Он был любимым растением многих выдающихся людей, потому что не только лечил тело, но и воздействовал на душу. Сегодня ученые доказали антидепрессантные свойства зверобоя, а в давние времена люди считали траву волшебной.

Зверобой до сих пор ценят во многих странах, даже называя в честь своих народных святых. Так, в Англии и Америке его именуют травой святого Иоанна. В дни Иоанна Крестителя это растение собирали и вплетали в венки, которые надевали на голову. А в некоторых областях вечером накануне Иванова дня устилали зверобоем кровать, надеясь, что ночью святой придет и склонит голову на приготовленное ложе. В этом случае трава делалась особенно целебной. Есть легенды и о том, что зверобой помогает искать сокровища, надо только вырвать его вместе с корнем в день Иоанна Крестителя. В Чехии существовало поверье, согласно которому зверобой приобретает целебную силу, если его положить под стол и оставить там на два дня. Словом, много хороших примет связано с растением, которое и по сей день приносит людям радость и здоровье.

История применения зверобоя в народной медицине

Зверобой считался лекарственным растением не только на Руси, но еще в Древней Греции и Риме. Знаменитый Гиппократ, живший в V веке до нашей эры, а также Диоскорид и Плиний Старший отмечали его удивительные целебные свойства. Авиценна советовал применять растение так: «Пить сорок дней подряд, тогда оно излечит воспаление седалищного нерва. А его семя, принятое внутрь, остановит многодневную лихорадку». Именно Авиценна рекомендовал древним воинам лечить раны и ожоги зверобоем, прикладывая к ним листья растения. А на Руси его винным настоем прогоняли холеру.

Издавна в народной медицине эту траву использовали внутрь и наружно: от боли в животе, грудной боли, удушья, кашля, а также от ломоты в костях и ушибов. На Украине зверобоем изгоняли камни из печени, лечили желудочно-кишечные расстройства, женские заболевания, патологии легких, воспалительные процессы, нарывы, сыпи и ревматизм. В Боснии отваром растения излечивали застарелый кашель и останавливали кровь. Как ранозаживляющее и обезболивающее средство зверобой применялся во многих странах. Сербские лекари с его помощью обезболивали роды, снимали приступы бронхиальной астмы, лечили нарушения менструального цикла и даже применяли от бешенства. Зверобой считался эффективным средством от бесплодия. Для этого его специально освящали: священник благословлял собранную траву, после чего из нее делали целебный отвар; женщина пила его несколько дней натощак, а веточку растения всегда носила с собой. На Руси им излечивали чахотку, подагру и ревматизм. Для этого траву заваривали и пили вместо чая. В Чехии зверобоем лечили животных от физической слабости, примешивая его в корм.

И сегодня народные лекари активно используют это растение. Без зверобоя не обходится ни один сложный травяной сбор. Он является незаменимым наряду с ромашкой аптечной. Сегодня лекарственные сборы со зверобоем активно применяют для лечения разных желудочно-кишечных заболеваний, воспалений слизистых оболочек различных органов, при стоматитах, пародонтозе, фарингитах, почечно-каменной болезни, а также как диуретическое, болеутоляющее и глистогонное средство. Из этой травы делают настои, мази и настойки.

Не менее широко используется зверобой в гомеопатии, особенно эссенция из свежего целого растения. Он входит в состав многих гомеопатических сборов, в частности средства Нурегісип, которое назначают при сотрясениях мозга, депрессиях различной природы и нервных болях после травм.

Зверобой используется в пищевой промышленности и ликеро-водочном производстве – для приготовления напитков, а также является одной из составляющих различных бальзамов.

Применение зверобоя в традиционной медицине

Зверобоем давно заинтересовались ученые, которые нашли в его составе много целебных веществ, выявили его противоглистное и мочегонное действие. А фармацевты изучили свойства этого растения и делают из него разнообразные лекарства, в том числе эффективные антибиотики. В Европе в официальной медицине зверобой начали использовать еще в конце позапрошлого века. А сегодня за рубежом из него производят препараты, стимулирующие деятельность сердца, усиливающие регенерацию тканей, уменьшающие проницаемость стенок кровеносных сосудов, а также применяемые для лечения некоторых гинекологических заболеваний. Например, во Франции зверобой назначается как диуретическое, стимулирующее деятельность сердца и регенерацию тканей средство, а зверобойным маслом лечат язвы и ожоги. В Польше препараты из растения используют в качестве кровоостанавливающего и ранозаживляющего средства, а также при неврастении, невралгии, головных болях и бессоннице.

В нашей стране лекарства из зверобоя назначают внутрь при желудочно-кишечных расстройствах, холециститах, хронических гастритах, колитах, а также для полоскания полости рта – при гингивитах и стоматитах, в виде компрессов – для заживления ран и язв. Используется зверобой и в современной ветеринарии для лечения заболеваний пищеварительного тракта, как антигельминтное и ранозаживляющее средство.

Состав и свойства зверобоя

Зверобой имеет различные фармакологические свойства. Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим, антисептическим, противоглистным, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием. Поднимает аппетит, стимулирует секреторную функцию различных желез, способствует регенерации тканей, успокаивающе действует на нервную систему. Его применяют в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, лекарственного чая, в составе препаратов медицинского назначения.

Отвар зверобоя используют при рентгене толстого кишечника. Бариевая взвесь на этом отваре легче продвигается по кишечнику, что сокращает время исследования.

Также возможно использование препарата в гомеопатии. Зверобой содержит флавоноиды, эфирное масло, дубильные, горькое и красное смолистое вещества, гиперин, аскорбиновую и никотиновую кислоты, витамины Р и РР, каротин, сапонины, небольшое количество холина и другие составляющие, обладающие бактерицидным действием. В составе растения много макро- и микроэлементов. Первые – это калий, кальций, магний и железо. Вторые – марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, селен, никель, стронций, кадмий, свинец, бор.

Наличие в составе **флавоноидов** делает его эффективным спазмолитическим средством. Препараты зверобоя расслабляют гладкую мускулатуру желчных протоков, кровеносных сосудов, кишечника и мочеочника, что облегчает выделение желчи и уменьшает ее застой в желчном пузыре, способствует снятию спазма толстой и тонкой кишок, улучшает мочеотделение и увеличивает фильтрацию мочи в почках, укрепляет стенки капилляров, тонизирует венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов.

Гиперин наделил зверобой фотосенсибилизирующим свойством, благодаря которому возрастает чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей. Это же вещество повышает уровень серотонина в центральной нервной системе, определяя высокие антидепрессантные свойства растения. Поэтому зверобой используют в качестве эффективного растительного антидепрессанта, особенно при состояниях, связанных с невротическими расстройствами и климаксом.

С наличием в составе **дубильных веществ** связано легкое вяжущее и

противовоспалительное действие растения. Вместе с другими активными элементами они уничтожают некоторые микробы, устойчивые к синтетическим антибиотикам.

Молибден препятствует развитию кариеса зубов, задерживая фтор. Имеет восстанавливающий, противовоспалительный и противоязвенный эффект.

Важно помнить, что зверобой – одно из восьми растений, произрастающих на Земле, которые концентрируют кадмий. Этот элемент не является полезным. Он попадает в растение из-за техногенного загрязнения природы. Поэтому собирать зверобой рекомендуется подальше от дорог.

Препараты из зверобоя промышленного производства

Настойка зверобоя (спиртовая) (Tinctura Hyperici)

Настойку применяют как вяжущее и противовоспалительное средство в стоматологической практике. Внутрь назначают по 40–50 капель 3–4 раза в день. Для полоскания – по 30–40 капель на 1/2 стакана воды.

Новоиманин (Novoimaninum)

Это антибактериальный препарат, который используется для лечения абсцессов, флегмон, инфицированных ран, ожогов II и III степени, различных язв, мастита, ринита, фарингита и гайморита. Он действует даже на возбудителей дифтерии и коклюша. Содержащийся в нем гиперфорин подавляет рост золотистого стафилококка. Также новоиманин назначают при бронхитах, абсцессах легких, гнойных плевритах, пневмотораксе, пневмониях в виде ингаляций 0,1 %-ным раствором.

Средство представляет собой смолистую красновато-желтую массу с запахом меда.

Пефлавит

Это комплексный препарат из травы зверобоя, обладающий Р-витаминной активностью.

Зверобой продырявленный может стать сырьем для производства нового лекарства против ВИЧ-инфекции. К такому выводу пришли ученые Center for Neurovirology при американском Temple University. Специалисты центра обнаружили, что некоторые клетки зверобоя синтезируют ранее неизвестный белок, который подавляет размножение вируса СПИДа. Новый протеин, названный p27SJ, препятствует копированию вирусных генов и тем самым останавливает

процесс развития вируса в кровяных клетках.

Как использовать готовые препараты из зверобоя

Из травы зверобоя, поступающей в аптеки в упаковках по 50 и 100 г, в домашних условиях готовят настой и отвар.

Настой

Для приготовления настоя в емкость необходимо поместить 3 ст. ложки измельченной травы, залить 250 мл кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Отвар

Отвар готовят из 10 г сухой травы (1,5 ст. ложки) и 200 мл воды. Составляющие нагревают на водяной бане в течение получаса, настаивают 10 минут, процеживают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Из брикетов травы зверобоя, разделенных на дольки, отвар готовят так. Заваривают 1 дольку стаканом кипятка, настаивают и пьют.

Возможные противопоказания

Зверобой вызывает фотосенсибилизацию, но только у животных со светлым окрасом шерсти. Это означает, что у них резко повышается чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам – солнечному свету. В результате у тех, кто съел зверобой в солнечную погоду, появляются припухлости на разных участках тела, голове, ушах, вокруг рта и глаз, которые превращаются в зудящие раны. В запущенных случаях могут начаться судороги. Однако у людей такой реакции не наблюдается. И все же специалисты рекомендуют соблюдать некоторые меры предосторожности. После приема препаратов или чая из зверобоя необходимо воздержаться от загара или длительного пребывания на солнце, чтобы исключить ожоги и дерматиты. Особенно это касается блондинов и лиц с нежной кожей.

Препараты зверобоя характеризуются низкой токсичностью и хорошей переносимостью. Но, по некоторым данным, они

действуют на сердечно-сосудистую систему, увеличивая амплитуду сердечных сокращений и умеренно повышая кровяное давление. Поэтому людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, следует обсудить схему лечения зверобоем со своим врачом.

Как узнать зверобой

Это очень красивое растение, особенно эффектно его заросли в лесу или на поляне. Не заметить эти россыпи желтых цветков просто невозможно. Зверобой вырастает от старых, зимующих в земле корней, которые дают почки каждую весну. С приходом тепла последние пускаются в рост. И вот уже видны голубовато-зеленые гладкие стебли, унизанные мелкими листочками, которые расположены друг против друга.

Зверобой – это многолетнее травянистое растение семейства зверобойных, которое имеет высоту от 30 до 100 см. Стебли у него гладкие, круглые, с двумя боковыми ребрами, а наверху – ветвистые. Корневище тонкое и сильноветвистое. Листья у зверобоя яйцеобразные или продолговатые. Если приглядеться, то можно заметить на них многочисленные светлые крапинки, которые просвечиваются, как будто в листьях проделаны дырочки. Вот почему ботаническое название растения – зверобой продырявленный. Листочки «в крапинку» – его характерный признак. А светлые точки на листьях – это эфиромасличные железки, которые вырабатывают и сохраняют эфирное масло.

Цветки зверобоя продырявленного пятилепестковые и довольно крупные, а сами лепестки – ярко-желтые. Цветы обладают большим количеством тычинок, которые сростаются между собой в три пучка. Пестик зверобоя имеет три столбика и трехгнездную верхнюю завязь.

Цветки собраны в широкометельчатое, почти щитовидное соцветие на самой верхушке растения и как бы скручены в пучок, поэтому зверобой похож на золотистую метелку. Он растет как поодиночке, так и группами растений, но большие заросли встречаются не часто. Предпочитает свежие вырубki и молодые полянки, где его можно встретить россыпью. Цветки зверобоя очень любят пчелы, которые добывают его пыльцу.

В сентябре созревают плоды растения. Это набухшие коричневые трехгнездные многосеменные коробочки, украшенные желтыми продольными черточками. Здесь находятся мелкие продолговатые семена.

Где растет зверобой

Зверобой распространен почти на всей территории европейской части России, на Украине и Кавказе, в Средней Азии, Западной Сибири, бассейне

Енисей. Он выбирает сухие и светлые леса, поляны, опушки и луга. Селится среди кустарников, на залежах, окраинах полей, нередко встречается на огородах и полях как сорное растение. Не любит зверобой северные и северо-восточные районы – здесь он почти не встречается.

Как вырастить зверобой на даче

Хотя зверобой часто встречается на территории нашей страны, его природные запасы значительно поредели из-за неправильных массовых заготовок растения. Поэтому владельцы дачных участков могут вырастить это целебную траву прямо возле своего дома. Для начала необходимо собрать семена дикорастущего зверобоя. Это следует делать в сентябре, заранее определив места его произрастания.

Лучшими предшественниками для зверобоя являются озимые культуры. Он предпочитает хорошо удобренные почвы. Высевать семена на участке надо или под зиму – в октябре, или ранней весной. Нужно заранее хорошо перекопать почву, затем два раза пройти по ней мотыгой и заровнять граблями. Под перекопку на каждый квадратный метр необходимо внести 3–4 кг перепревшего навоза или торфокомпоста и 2–3 кг комплексных удобрений – азота, фосфора и калия.

Осенняя и весенняя посадки имеют свои плюсы и минусы. При подзимнем посеве лучших результатов выращивания достигают, если весна умеренно дождливая и не жаркая. Осенние посадки позволяют получить более ранние всходы. В этом случае семена высевают по самой поверхности, не заделывая в почву, а только чуть припудрив их землей. Норма посева 0,3–0,4 г на каждый квадратный метр при ширине междурядий 45 см. Но в подзимнем посеве вас подстерегает одна опасность. Если весна будет слишком засушливой и жаркой, то всходы погибнут или не появятся вовсе.

При весеннем посеве семена нужно стратифицировать – смешать с песком и слегка увлажнить, затем выдержать в холодильнике при температуре +5 °С в течение 1–2 месяцев. Тогда они взойдут дружнее и окажутся более устойчивыми к перепадам погоды. Но развиваться растения будут медленно, зацветут позже, чем их дикорастущие собратья. Поэтому самый лучший выход из ситуации – выращивать рассаду зверобоя. Это можно делать в теплых или холодных парниках, а затем высаживать ее на грядки. При выращивании рассады в горшках растения отлично перенесут пересадку и дадут хорошие урожаи, причем в довольно

ранние сроки.

Для того чтобы растения были крепкими и здоровыми, за ними необходим уход, особенно в первый месяц, когда всходы еще очень нежные и медленно развиваются. Их нужно обязательно пропалывать, а также рыхлить землю в междурядьях, чтобы она не пересыхала. Двухнедельные всходы следует подкормить нитроаммофоской из расчета 2 г на квадратный метр. В течение вегетации необходимо провести 3–4 ручные прополки.

Некоторые растения могут зацвести в первый год, но обильное цветение начинается только через 2–3 года, когда они становятся взрослым. В это время с одного квадратного метра посевов зверобоя можно собрать 30–40 г семян.

Как только растение начинает цвести, его нужно собирать для заготовок. На сырье срезают верхние части побегов, а нижние и корень не используют. Длина срезанных побегов не должна превышать 30 см, потому что в верхней части стебля сконцентрированы все полезные вещества зверобоя.

Если растение сильное, то после срезки оно вновь отрастает и начинает цвести, так что возможен второй урожай. Так, с одного квадратного метра двухлетних растений можно собрать более 200 г сухого сырья. А на следующий год – еще больше. С возрастом растения дают все больший урожай. Кстати, зверобой – очень хороший медонос, поэтому принесет двойную пользу.

Зверобой применяют и в быту. Его цветки можно использовать для крашения тканей: водный настой дает желтую краску, а взятый горячим, в зависимости от концентрации, – розовую и красную.

Заготовка и хранение растения

Существует народное поверье: зверобой обладает особой волшебной и целебной силой, если собран в ночь накануне праздника Ивана Купалы (24 июня по старому стилю). Оно имеет вполне научное объяснение. Дело в том, что именно в это время – с конца июня до начала июля – начинается его массовое цветение. В указанный период растение содержит максимум действующих веществ. Поэтому собирать зверобой для домашних заготовок и лечения необходимо именно тогда. Приготовленные из него

настои и чай дадут наилучший эффект.

Во время цветения срезают верхние части стеблей и связывают их в пучки, которые подвешивают на воздухе в затененном месте – под навесом или на хорошо проветриваемых чердаках. Можно расстлать траву слоем толщиной в 5–7 см и периодически ворошить сено. Допускается готовить сырье в сушилке при температуре 50–60 °С.

Повторно растения собирают через 30–40 дней, когда они вновь отрастают и зацветают. После того как трава высохнет, ее складывают в деревянные ящики или упаковывают в холщовые мешки. Срок годности сырья – 3 года.

Предупреждение! Нельзя выдергивать растение с корнем, иначе оно погибнет и не даст следующего урожая.

Как приготовить препараты из зверобоя в домашних условиях

Из свежего растения можно делать отвар и настой, а также заваривать чай. Но это – продукты недолгого хранения, их применяют сразу же после приготовления. Поэтому для них лучше заготавливать сухую траву. А вот спиртовую настойку и зверобойное масло хорошо всегда иметь под рукой. И делают эти препараты только из свежего растения. Хранить их можно долго – более года.

Мазь для заживления ран и ссадин

Взять в равных частях свежие листья зверобоя продырявленного и шалфея дикого. Растереть со свежим свиным салом, затем хорошо отжать через несколько слоев марли. Переложить в стеклянную банку и прочно закрыть. Хранить в холодильнике.

Чай

В эмалированную кастрюлю положить 1 ст. ложку с верхом свежей мелко нарезанной травы зверобоя и залить 250 мл воды. Затем нагреть до кипения и тут же снять с огня. Через несколько минут процедить. Пить по 2–3 чашки чая в день. Особенно хорош он при нервном беспокойстве, нарушении сна и диспепсии.

Масло

Рецепт № 1

Взять 1 стакан свежих, только что распустившихся цветков зверобоя и тщательно растолочь в ступке, а затем осторожно растереть. К полученной массе добавить 500 г оливкового масла, хорошо перемешать и перелить эту массу в бутылку из белого стекла с широким горлом (ее можно покрасить белой краской). Сначала ее следует оставить открытой и поместить в теплое место для брожения. Содержимое нужно периодически помешивать.

Через 3–5 дней брожение закончится. Тогда бутылку закрывают и держат на солнце до тех пор, пока содержимое не приобретет ярко-

красный цвет. На это уйдет около 6 недель. После этого прозрачную жидкость сливают. Остается чистое зверобойное масло, которое хранят уже в закрытых бутылках.

Это масло применяют не только как наружное средство, но и внутрь. Например, как желчегонное или успокаивающее желудок. Его пьют по 1 ч. ложке 2 раза в день. Наружно используют при ревматизме и простреле, для заживления ран, облегчения болей при растяжении сухожилий и вывихах, а также при ожогах и мышечных болях.

Рецепт № 2

Этот рецепт приготовления зверобойного масла более легкий, но его эффективность немного уступает вышеописанному. Однако не всегда есть возможность тщательно выполнять все условия, поэтому для наружного применения вполне годится масло, сделанное следующим способом.

В стеклянную банку или бутылку надо высыпать 2–3 ст. ложки свежих измельченных цветков зверобоя вместе с листочками. Залить 200–250 г оливкового, подсолнечного или льняного масла. Настаивать 2–3 недели в теплом месте, постоянно перемешивая. Затем процедить через два-три слоя марли и перелить в бутылку из темного стекла (можно обернуть ее бумагой или покрасить в темный цвет). Хранить масло нужно в холодильнике.

Отвар

В эмалированную посуду положить 1,5 ст. ложки измельченных свежих листьев зверобоя, залить 1 стаканом воды, накрыть крышкой и поставить на кипящую водяную баню. Держать 15 минут, затем охладить в течение 45 минут и процедить. В полученный отвар добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Принимают его по $1/3$ стакана 3 раза в день до еды. Средство также используют для примочек, обмываний и т. д. Отвар хранится в прохладном месте не более двух суток. Он стимулирует функции желез внутренней секреции, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, укрепляет защитные силы организма.

Настойка

Настойки можно делать на водке (40 %-ной) или на спирте (90 %-ном). В зависимости от крепости их используют для излечения различных болезней. В следующей главе будут приведены рецепты применения настоек разной крепости.

В стеклянную банку или бутылку помещают 4 ст. ложки

измельченной травы зверобоя вместе с листьями и цветками. Заливают 40 %-ной водкой и настаивают в темном месте в течение 2 недель. Затем процеживают и хранят при комнатной температуре.

Есть и другой вариант рецепта. В стеклянную банку или бутылку помещают 1,5 ст. ложки свежей измельченной травы зверобоя вместе с листьями и цветками и заливают 50 г спирта (90 %-ного). Настаивают в темном месте в течение 10 дней. Затем хорошо отжимают и процеживают. Хранят в закупоренной бутылке при комнатной температуре.

Мазь

Взять 4–5 стаканов свежего растения, хорошо измельчить и выжать сок – лучше не в соковыжималке, а через марлю. Налить его в эмалированную или фарфоровую посуду и поставить на водяную баню для упаривания. Когда объем сократится вдвое, посуду снять с плиты, а жидкость остудить. Смешать сок, которого должно остаться 50 г, или 1/4 стакана, со свежим сливочным маслом (200 г). Хорошо растереть и хранить в холодильнике.

Сок из свежей травы зверобоя содержит в 1,5 раза больше действующих веществ, чем настойка.

Бальзам из трав

Смесь трав с черным чаем благотворно воздействует на организм. На 250 г чая нужно взять по 2 ст. ложки зверобоя и мяты, по 1 ст. ложке чабреца и корня валерианы. Чай и травы тщательно перемешать и пересыпать в стеклянную банку с плотной стеклянной, но не пластмассовой крышкой (иначе пропадет весь аромат бальзама). Можно закрыть емкость фольгой.

Бальзам рекомендуется заваривать в теплом сухом фарфоровом или эмалированном чайнике. Насыпать чайную смесь из расчета 1 ч. ложка трав на 1 стакан жидкости и залить кипятком. Накрыть чайник салфеткой и подождать 5—10 минут.

Бальзам рекомендуется пить по 5–7 стаканов в день в чистом виде или с молоком. Можно дважды подливать в чайник кипяток после того, как чай будет выпит. Это отличное профилактическое средство от простудных заболеваний.

Глава 2

Лечение зверобоем

Думаю, после того как вы узнали об удивительных свойствах этого растения и его использовании в медицине разных народов, вам стало очевидным, что зверобой просто необходим в доме, причем в разнообразных видах. Настойка зверобоя, зверобойное масло, сухая трава и цветки для приготовления чаев и настоев – всем этим лучше запастись заранее. Ведь зверобой помогает практически от любой болезни – от банальных ссадин и ушибов до нервного истощения. Он сделает вас красивее, а ваши кулинарные блюда – интереснее и вкуснее.

Для того чтобы правильно лечиться зверобоем, нужно не только знать соответствующие рецепты, но и точно определить свое заболевание. Бывает, что недомогание вызвано одной болезнью, а человек подозревает у себя другую. Занимаясь самостоятельной терапией, можно только навредить себе. Допустить этого нельзя. Поэтому вам следует внимательно прочитать краткое описание недуга, который вы у себя предполагаете, и только после этого использовать те рецепты, которые следуют за диагностикой.

При серьезных заболеваниях и совершенно новых проблемах со здоровьем, которых у вас раньше не было, прежде чем начинать лечение, необходимо проконсультироваться с врачом. Он поможет скорректировать дозировки и время лечения, подберет дополнительные медикаментозные средства, без которых не справиться с обострением тяжелых заболеваний. Помните: методы народной медицины основаны на щадящем и длительном воздействии на организм, а если недуг требует незамедлительного лечения, то нужны кардинальные методы, иначе можно упустить время. Зверобой при этом способен оказать существенную помощь организму. В любом случае он выступает как одно из самых эффективных лечебных средств, оказывающих положительное влияние на организм в целом, содействуя работе всех его систем.

Причина разнообразных болезней кроется в ослаблении иммунитета и стрессах, с которыми человек не может справиться. Зверобой окажется добрым помощником в решении этих проблем, потому что он является отличным профилактическим средством, укрепляющим защитные силы организма в борьбе с инфекциями и стрессами.

Пользуясь зверобоем и его препаратами, не забывайте о противопоказаниях. Их мало, но знать о них нужно. Кроме того, каждый организм имеет индивидуальную чувствительность к той или иной лекарственной траве, поэтому при лечении ориентируйтесь на собственное самочувствие. Хотя зверобой, как правило, не дает аллергических реакций, об этом тоже следует помнить. Ведь главное не навредить, а добиться стойкого положительно эффекта. Со зверобоем это у вас обязательно получится.

Предостережение! Зверобой нельзя применять при длительном пребывании на солнце, работе в радиологических лабораториях, наличии интенсивного облучения ультрафиолетовыми лучами и при высоких температурах. В этих условиях он может вызвать аллергические поражения кожи.

Заболевания верхних дыхательных путей

Поскольку зверобой обладает противовоспалительным, антисептическим действием, то лечение заболеваний дыхательных путей с помощью этого средства всегда дает хороший результат. Однако при разных недугах подходят различные рецепты его использования.

Не рекомендуется принимать зверобой при гипертонии и повышенной температуре тела.

Аденоиды

Аденоидные разрастания, разрастание глоточной миндалины, находящейся на задневерхней стенке носоглотки, чаще наблюдаются у детей 4–8 лет. Основные симптомы – затруднение носового дыхания: рот у ребенка почти всегда открыт, часто развивается хронический насморк, неправильно растут зубы. Закрывая глоточные отверстия евстахиевых труб, аденоиды вызывают повторные заболевания ушей, что приводит к постепенному ухудшению слуха. У детей с аденоидами часто нарушается сон, в результате чего снижаются внимание и память. На поздних стадиях заболевания лечение хирургическое.

Эмульсия для профилактики разрастания аденоидов у детей

Для приготовления эмульсии взять 1 ст. ложку измельченной в порошок травы зверобоя, смешать с 4 ст. ложками сливочного несоленого масла. Хорошо растереть. Добавить 1 ст. ложку сока чистотела. Все тщательно перемешать и перелить в небольшой пузырек или бутылочку. Несколько раз встряхнуть ее, пока смесь не превратится в эмульсию. Закрыть бутылочку крышкой и хранить в холодильнике.

Закапывать 3–4 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

Насморк

Многие люди не считают насморк серьезным заболеванием. Между тем этот недуг может иметь разную природу – именно от этого зависит его

тяжесть и последствия. Так, бывает насморк вазомоторный, при котором из носа выделяется водянистое содержимое, а сам нос постоянно закладывает. Существует насморк аллергический, он возникает при соприкосновении с аллергеном – пылью растений, домашней пылью и т. д. Есть насморк инфекционный – например, при ОРЗ или гриппе. Встречается даже травматический и атрофический насморк. Но мы остановимся на тех его видах, которые связаны с простудами и аллергическими проявлениями.

Итак, вазомоторный насморк обусловлен расширением кровеносных сосудов и начинается под влиянием эмоциональных переживаний, гормональных нарушений, табачного дыма и даже острой или горячей пищи. Он проявляется заложенностью попеременно то одной, то другой ноздри, чиханием, слезотечением, выделением водянистой слизи, тяжестью и болью в голове. Этот вид насморка может протекать довольно тяжело: с сильной слабостью, повышенной утомляемостью, бессонницей и раздражительностью, ухудшением памяти и даже сердцебиением.

Аллергический насморк, как правило, сезонный. Хотя он может развиваться и как реакция на определенные пищевые продукты, домашнюю пыль, шерсть животных и другие аллергены. Больные много чихают, их беспокоят зуд, жжение и покалывание в носу. Аллергический насморк доставляет много неприятностей. Кроме того, он опасен полиаллергиями, когда реакция происходит уже не на один, а на множество аллергенов. Так недалеко уже и до другой болезни – бронхиальной астмы. Вот почему аллергический насморк нельзя допускать и нужно лечить.

Инфекционный насморк может быть вирусным, бактериальным и микотическим, то есть вызванным грибами. Он возникает при различных простудных заболеваниях и начинается с ощущения жжения и сухости в носоглотке. Вот на этой первой стадии его лучше всего лечить, чтобы не допустить распространения вируса на горло и бронхи. Если им не заниматься вообще, то он может перейти в хронический и привести к воспалению гайморовых пазух – гаймориту, справиться с которым будет уже сложнее.

Лечение заложенности носа

В эмалированную кастрюлю высыпать 3 ст. ложки травы зверобоя, залить 3 стаканами кипятка и накрыть крышкой. Настоять в течение 40 минут, процедить. В стакане смешать по 2 ст. ложки сока каланхоэ и жидкого меда. Добавить в настой зверобоя, размешать.

Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения – от 3

до 7 дней.

Капли для носа

В шейкере или мясорубке измельчить 2 ст. ложки цветков зверобоя вместе с листьями. Поместить этот порошок в емкость, залить 1 стаканом рафинированного растительного масла и накрыть крышкой. Настаивать в теплом и темном месте в течение 3 недель, периодически встряхивая. Затем процедить через несколько слоев марли. Хранить в холодильнике.

Закапывать теплое зверобойное масло в нос по 3–5 капель несколько раз в день.

Тампоны в нос

* Смешать в равных пропорциях зверобойное масло и вазелин. Хранить средство надо в холодильнике. Смесь вводить с помощью ватных тампонов в каждый носовой ход.

* Соединить в равных частях зверобойное масло и мед. Смазывать ватным тампоном, смоченным в этой массе, слизистую оболочку носа 2 раза в день – после обеда и перед сном.

* Смешать в равных частях зверобойное масло и сок каланхоэ. Намочив тампон в этой жидкости, смазывать носовые ходы несколько раз в день. Одновременно рекомендуется делать ингаляции отваром зверобоя.

Отвар для промывания носа

В емкость высыпать 2 ст. ложки травы зверобоя и залить 1 стаканом кипятка. Нагреть на водяной бане под крышкой в течение 30 минут, настоять при комнатной температуре 20 минут, затем процедить.

Налить отвар в мелкую миску или блюдце и втягивать его носом. Процедуру следует совершать 3 раза в день.

Спиртовые капли для носа

Взять 4 ст. ложки измельченной травы зверобоя и залить 1/2 стакана спирта (70 %-ного). Настаивать в течение трех суток, периодически взбалтывая. Процедить и хранить при комнатной температуре. Для закапывания необходимо сделать раствор спиртовой настойки. Для этого в 1/2 стакана воды развести 30 капель зверобоя, размешать.

Закапывать в нос по 2–3 капли в каждый носовой ход 2 раза в день. Курс лечения – не больше недели.

Средство от сильного насморка

Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя, накрыть крышкой, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать в горячем виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

Лечение простуды

* Приготовить сбор трав, взяв их в равных количествах: траву зверобоя продырявленного, листья березы повислой, траву василистника малого, корень горчичника и корень дягиля низбегающего, траву золотарника обыкновенного, колокольчика сборного, лабазника вязолистного, пустырника пятилопастного, цветки тысячелистника обыкновенного, траву череды трехраздельной и траву яснотки белой. Все тщательно перемешать. С вечера в термос положить 1 ст. ложку сбора и залить стаканом кипятка. Утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Можно закапывать в нос и в уши при катаре ушей. Средство оказывает противовоспалительное действие и помогает избавиться от заложенности носа. Смягчает приступы кашля.

* В емкость поместить 2 ст. ложки зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 40 минут, затем процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Гайморит

Гайморит – это воспаление гайморовых пазух, которые располагаются по обеим сторонам носа. Возможно поражение одной или сразу обеих. Заболевание развивается после недолеченного насморка, а также в результате осложнения инфекционных болезней, гриппа, кори, скарлатины. Кроме того, гайморит иногда вызывает воспаление корней верхних зубов.

Болезнь возникает в любом возрасте, как у детей, так и у взрослых. Ее признаками являются гнойные выделения из носа, нарушение носового дыхания в результате отека слизистой, отсутствие обоняния, слезотечение, боль в области пазухи (особенно при нажатии пальцем), лба и висков. Нередко повышается температура, бывает озноб.

Выделяются острая и хроническая формы гайморита. Острый лечат при помощи антибиотиков и хирургических пункций. Однако, как правило, они дают лишь кратковременный эффект, после чего обострения болезни

повторяются. Лечение хронического гайморита заключается в профилактических и закаливающих мероприятиях.

Травяные настои с применением зверобоя являются не только мягким и щадящим способом лечения, но и предполагают более стойкий эффект, снимая острое воспаление гайморовых пазух и излечивая хронический гайморит. Их действие основано на сильном противовоспалительном и антисептическом свойстве.

Лечение гайморита

В эмалированную посуду поместить по 1 ст. ложке травы зверобоя продырявленного и листьев крапивы двудомной, залить 2 стаканами кипятка, накрыть крышкой и настоять в течение 40 минут. Процедить. В отдельной посуде 1 ст. ложку коры калины обыкновенной залить стаканом холодной воды, довести до кипения и кипятить 5 минут. Отвар калины смешать с настоем трав.

Над горячей жидкостью (1/2 стакана) следует делать ингаляции 1 раз в день, перед сном. Курс лечения – от 3 до 5 дней.

Фарингит

Фарингит острый – это воспаление горла, вызванное вирусной инфекцией, которое протекает на фоне основного заболевания – гриппа, катара дыхательных путей, ОРЗ.

Признаки болезни – ощущение саднения в глотке и небольшая боль при глотании, причем гораздо чаще – при проглатывании слюны, а не во время употребления пищи. При этом слизистая оболочка глотки и небных миндалин красная, рыхлая, иногда с налетами; на задней стенке заметны ярко-красные точки – фолликулы; язычок отечный.

Если болезнь не лечить, то развивается хронический фарингит. Возможен он и в том случае, когда причиной заболевания являются внешние раздражители – курение, загазованный воздух, аллергены. Возникновению хронического фарингита также способствуют насморк, тонзиллит, гайморит, кариес, нарушения обмена веществ, болезни сердца, легких, почек и другие недуги.

Лечение фарингита

* Необходимо приготовить смесь следующих трав: взять по 2 ст. ложки травы зверобоя и листьев душицы, по 1 ст. ложке листьев шалфея,

травы чистотела и шишек хмеля, 1 ч. ложку корня аралии. Все тщательно перемешать. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси и настоять под крышкой 40 минут, затем процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Также советуют приготовить сбор таких трав: взять по 2 ст. ложки травы зверобоя, череды и душицы, листьев шалфея, 1 ст. ложку шишек хмеля. Все тщательно перемешать. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси и настоять под крышкой 40 минут, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Тонзиллит

Тонзиллит – это острое воспаление миндалин, возникающее под воздействием различных вирусов – аденовирусов, стафилококков, стрептококков. В зависимости от того, какой из них поражил миндалины, говорят о характере болезни. Острое заболевание может перейти в хроническую форму. Развитию хронического тонзиллита также способствует длительное затруднение носового дыхания, поражение околоносовых придаточных пазух – гайморит и даже кариес зубов.

Признаки обычного тонзиллита хорошо знакомы многим, ведь каждый человек хоть раз переболел этой болезнью. При этом возникают боль и покалывание в горле, иногда першение и жжение, отдающее в ухо, нередко появляется неприятный запах изо рта. Сами миндалины отекают и краснеют, становятся рыхлыми.

Чем раньше начато лечение, тем быстрее наступит выздоровление. Поэтому не стоит бежать в аптеку, если дома есть настойка или сухая трава зверобоя. Это эффективное противовоспалительное и антисептическое средство. Однако применение домашних лекарств хорошо лишь в том случае, если тонзиллит не вызван стрептококковой инфекцией, а также если нет признаков скарлатины (малиновое горло, сыпь на теле) или дифтерии (красное горло с серым налетом). В этих случаях нужно немедленно вызывать врача.

Средство для полоскания горла

Залить 2 ст. ложки сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, томить под крышкой на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить.

Полоскать горло 4–5 раз в день.

Полоскание при заболеваниях горла и носоглотки

Залить 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, томить под крышкой на водяной бане в течение 15 минут, затем снять с огня и охладить при комнатной температуре. Через 40 минут процедить, добавить воды до первоначального объема. На 1 стакан настоя добавить 40–50 капель спиртового экстракта прополиса (10 %-ного).

Полоскать горло 5–6 раз в день, используя по 1/2 стакана указанного средства (с прополисом).

Отит

Отит – это воспаление в области среднего уха, которое выражается расстройством вентиляционной функции слуховой трубы и способствует венозному застою в слизистой оболочке барабанной полости.

Острый отит среднего уха развивается, как правило, в результате обострения хронического насморка или гайморита, сильного воспаления носоглотки. Инфекция попадает через слуховую трубу. Болезнь может носить катаральную и гнойную формы. Усиливает симптомы падение иммунитета на фоне общего простудного заболевания – ОРЗ или гриппа.

Средство при хронических гнойных отитах

Можно использовать готовую настойку зверобоя, купленную в аптеке или сделанную в домашних условиях (см. главу 1), но только при содержании спирта не более 20 %.

Турунды из марли смочить в настойке и ввести в слуховой проход. Также стоит закапывать в ухо по 2 капли средства, лежа на противоположной стороне. Курс лечения – 3–5 дней.

При хроническом гнойном отите среднего уха

Рекомендуется использовать спиртовую настойку зверобоя (аптечную или домашнюю).

В каждое ухо следует закапывать по 6 капель 3 раза в день. Вместе с этим можно полоскать горло раствором: 30–40 капель на 1/2 стакана воды.

Грипп

Грипп – острое респираторное инфекционное заболевание, которое провоцируют различные возбудители – чаще всего вирусы А, В и С. Они попеременно циркулируют в разные годы, иногда встречаются вместе. Это заразная болезнь, которая передается воздушно-капельным путем, то есть от человека к человеку во время кашля и чихания, а также через общие носовые платки и одежду.

Мягче всего протекает грипп вируса А, тяжелее – вирусов В и С. Подъем заболеваемости гриппом начинается в холодное время года. Инкубационный период продолжается от 1 до 5 дней.

В неосложненной форме, если лечение начато с первых дней болезни,

грипп продолжается 3–5 дней, а уже на 5—7-й день человек чувствует себя здоровым. Но заболевание опасно повторным инфицированием бактериями, то есть своими осложнениями. Вот почему нельзя переносить болезнь «на ногах». Дело в том, что после гриппа организм ослаблен и восприимчив к другим вирусам и бактериям. Поэтому уже через пару дней после кажущегося выздоровления человек может вновь почувствовать признаки простуды и недомогание. Особенно часто это случается у маленьких детей.

Лечение гриппа

Настойку лучше сделать заранее, когда эпидемия гриппа уже началась и вы только рискуете им заболеть, так как на приготовление уйдет 3 дня. Даже если этого не случится, она пригодится для любого простудного вирусного заболевания, лечение которого лучше начинать с первых часов болезни.

В стеклянную емкость поместите 1/2 стакана сухой измельченной травы зверобоя, залейте 0,5 л водки. Закройте крышкой и настаивайте в темном месте в течение 3 суток, встряхивая емкость 2 раза в день.

Непосредственно перед приемом растворите 1 ч. ложку настойки в стакане теплой кипяченой воды. Принимать следует по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание, которое имеет аллергическую и инфекционную природу. Характерные ее признаки – приступы кашля с затрудненным выдохом и удушьем. Они могут начаться внезапно, без видимых причин. Однако провоцируют их контакты с аллергенами, переохлаждение, инфекционные заболевания, нервное перенапряжение и стрессы.

Существенную роль в развитии болезни играет наследственная предрасположенность, а также климатические условия. Повышенная влажность и сырость, низкая облачность и ветреность создают неблагоприятную среду для больных бронхиальной астмой, провоцируют развитие приступов и способствуют возникновению заболевания у ранее здоровых людей.

Бронхиальной астмой можно заболеть в любом возрасте, но чаще всего это происходит в раннем детстве – до 10 лет. Диагноз ставится

врачом-пульмонологом и подтверждается аллергологом после проведения аллергологических тестов.

Считается, что совсем избавиться от бронхиальной астмы невозможно, она непременно проявит себя, как только возникнет пусковой момент – стресс, встреча с аллергеном или сильная инфекция. Поэтому лечение состоит в серьезных профилактических мерах. Исключение аллергенов – домашней пыли, шерсти животных, некоторых продуктов питания – шоколада, citrusовых, – на которые реагирует больной, значительно сокращает количество и тяжесть приступов. А закаливание организма и здоровый образ жизни позволяет вообще забыть о них на длительное время.

Приступы бронхиальной астмы необходимо быстро купировать, чтобы избежать удушья. Для этого в аптеках продаются специальные ингаляторы с сосудорасширяющим средством. Если их нет под рукой, приступ начался впервые или протекает достаточно легко – поможет зверобой. Но лучше вообще не допустить развитие приступов, принимая травяные настои со зверобоем в качестве профилактики. Особенно в сырую погоду, когда невозможно исключить влияние аллергенов, при простудах и в других случаях.

Лечение и снятие приступов удушья

Целебный сбор состоит из 12 растений. Рекомендуется использовать все компоненты – только в этом случае эффект будет сильным. В равных частях (обычно по 1 ст. ложке) надо взять траву зверобоя, спорыша, чистотела, пастушьей сумки и пижмы обыкновенной (с соцветиями), кору ивы белой, корни аира болотного и девясила высокого, листья шалфея лекарственного, подорожника большого и ореха грецкого, корни и траву цикория дикого.

Все составляющие измельчить и хорошо перемешать. В эмалированную кастрюлю поместить стакан смеси и залить 1 л воды. Поставить на огонь и довести до кипения. Держать на маленьком огне 20 минут под крышкой. Затем охладить при комнатной температуре, процедить и добавить 10 мл нашатырного спирта.

Применять для профилактики приступов бронхиальной астмы у взрослых по 10–15 капель с водой 3 раза в день. Для купирования приступов удушья употреблять по 30 капель с водой 4–5 раз в день. Детям давать по 5–10 капель в чае или компоте.

Воспаление легких, или пневмония, – это острая инфекционная болезнь, которую вызывают различные виды бактерий, вирусов и грибов. Она развивается как осложнение вирусного заболевания, в процессе которого возбудители проникают в легкие. Воспаление распространяется на разные поверхности легких – в зависимости от очагов инфекции различают очаговую, крупозную, одностороннюю и двустороннюю пневмонию.

Болезнь требует незамедлительного лечения, иначе она может вызвать серьезные осложнения или перейти из легкой формы в тяжелую с сильной интоксикацией организма. К осложнениям относятся плеврит, абсцесс легкого, инфекционно-токсический шок, острая дыхательная и сосудистая недостаточность.

Симптомы пневмонии бывают похожи на начало вирусной инфекции. Заболевание начинается с обычных насморка и кашля, общей слабости, незначительного повышения температуры. Лечение, как правило, не приносит облегчения. Тогда врач назначает рентген грудной клетки.

Очаговая пневмония имеет другие признаки. Она возникает как осложнение после вирусной инфекции, которую неправильно лечили или вообще ею не занимались. У больного появляется озноб и лихорадка, сухой кашель, переходящий во влажный с отделением гнойной мокроты с прожилками крови. Характерна сильная потливость. Дыхание тяжелое, с хрипами. Температура тела может повышаться до 39 °С. Если организм ослаблен, то к этим признакам прибавляются одышка, сильная слабость, потеря сна и аппетита.

Еще тяжелее признаки крупозной пневмонии – сильный озноб и высокая температура, учащенное дыхание, трудноотделяемая мокрота, тошнота, потливость, слабость. При таком состоянии необходима госпитализация. А вот для лечения пневмонии, имеющей слабую и среднюю степень тяжести, а также ее профилактики подойдут настои целебных трав, в которых самым эффективным является зверобой как сильное противовоспалительное и обеззараживающее средство.

Лечение воспаления легких

* В бутылку или банку высыпьте 1/2 стакана измельченной травы зверобоя, налейте 0,5 л спирта (70 %-ного), закройте крышкой и настаивайте в темном месте в течение недели, затем процедите и перелейте в другую емкость.

Принимать настой надо по 1 ч. ложке за 15 минут до еды.

* Для этой настойки надо взять 3 ст. ложки свежих цветов и листьев зверобоя, хорошо измельчить и поместить в бутылку или банку. Залить 1/2 стакана спирта (90 %-ного), плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 10 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить и перелить в другую емкость.

Принимать настойку следует по 50 капель 3 раза в день после еды.

Истории исцеления зверобоем

Кашель прошел к свадьбе

Маша очень спешила. После работы она должна была заехать домой, быстро переодеться, взять вещи и отправиться на вокзал. В 8 часов отходил поезд в Москву. Об этой поездке она мечтала давно: это была не просто командировка, а встреча с человеком, о котором она много слышала и с которым давно хотела познакомиться.

Но, как назло, на работе задержали неотложные дела, автобус опаздывал на 20 минут, а вещи еще были не собраны. Наконец Маша примчалась домой и, поминутно поглядывая на часы, стала подбирать гардероб. Ей нужно было выглядеть «на все сто». Наспех попив чаю, она поцеловала мать и отправилась на вокзал. Если автобус придет во время, она успеет. Но транспорта не было. Девушка стала ловить такси, которые проезжали мимо. Сев в первую остановившуюся «лохматку», Маша принялась торопить шофера: «Скорее на вокзал, поезд уходит!»

До отправления оставалось 2 минуты. Девушка бросилась к перрону, она бежала изо всех сил, хотя у нее пересохло во рту и дыхание, казалось, остановилось. «Только бы успеть», – стучало в мозгу.

Маша вбежала в вагон в последнее мгновение. С трудом дотащившись до своего купе, она опустилась на сиденье, едва дыша от мучившего кашля. В гортани саднило так, что казалось, ее будто ободрали железом. Кашель не давал нормально дышать, словно она все еще бежала. Выпив воды, Маша почувствовала небольшое облегчение. Она уверяла себя, что сейчас откашляется и все пройдет. Главное – она уже в поезде. Но мучительный приступообразный кашель не давал уснуть всю ночь.

С тех пор приступы случались несколько раз в день, особенно по вечерам. Они были такими сильными, что создавалось впечатление удушья. Маше приходилось наклоняться вперед, опускать голову, пить воду, но ничего не помогало. Вернувшись в родной город, она обратилась к врачу, сделала рентген грудной клетки, но ни бронхита, ни воспаления у нее не обнаружили. Другой специалист предположил бронхиальную астму и рекомендовал пользоваться ингалятором.

Маша была в отчаянии. Приступы заставляли ее на самых ответственных мероприятиях. Когда нельзя было проронить ни звука, она

заходила в кашле. Тогда ей приходилось выходить из помещения, чтобы не мешать другим. Девушка принимала лекарства, но они не помогали. Так продолжалось несколько месяцев, пока Мария не познакомилась с молодым человеком, который изучал фитотерапию. Он был студентом медицинского института и интересовался травами. Алексей посоветовал ей принимать зверобой, причем в разных видах: делать настой из сухой травы и пить капли для профилактики приступов кашля. Маше понравился и будущий доктор, и его увлеченность фитотерапией. Он свято верил в силу трав и приводил девушке множество примеров помощи растений в безнадежных случаях. Поэтому она с удовольствием принялась за лечение.

Через неделю Машу было не узнать: она расцвела, выглядела отдохнувшей и счастливой. Приступы кашля стали редкими и более слабыми. А еще через неделю они сделались эпизодичными. Но Маша не прекращала лечения. Она пила капли и настой почти два месяца. За это время многое в ее жизни изменилось. От кашля не осталось и следа, а Алексей сделал ей предложение руки и сердца.

Первый год без гриппа

Эпидемия гриппа всегда вселяла в Антона ужас. Он с горечью думал о том, что почему-то болеет каждый год, хотя к друзьям инфекция вообще не пристаёт. Вроде парень как парень: занимается спортом, гуляет, ничем вредным не злоупотребляет. Иммуитет должен быть нормальным, а грипп не хочет обходить его стороной. И приходится вылеживать дома, в то время как другие работают, учатся, отдыхают.

Знакомые советовали: «Ешь чеснок». Но после чесночных ужинов и обедов от него стали отворачиваться не только в метро, но и на работе. Чеснок отпадал. «Тогда пей лимонный сок», – говорили родители. Но Антон терпеть не мог кислого, поэтому его хватило только на два дня. Затем последовал третий совет, уже от подруги: «Глотай таблетки для профилактики». Антон выпил одну таблетку, на следующий день – другую, а потом о них позабыл. Когда вспоминал, пил снова. Но ему объяснили, что это бесполезно: таблетки надо принимать регулярно и постоянно. И Антон бросил это занятие, тем более что не верил, что это поможет.

Когда эпидемия вошла в свои права, все вокруг стали кашлять и чихать, Антон понял: что скоро настанет его очередь, а он обычно болеет гриппом по полной программе – с высокой температурой и головной болью. Так что на ногах заболевание не перенесешь. Парень решил, что

обречен, и стал ждать своей участи, как вдруг случайно услышал разговор двух немолодых людей – женщины и мужчины. Женщина интересовалась, очевидно, у своего мужа, пил ли он зверобой для профилактики гриппа, пока она была в отъезде. Из разговора Антон понял, что супруги каждый год употребляют это растение и не болеют. Тогда он набрался смелости и попросил у них рецепт спасительной травы.

На следующий день Антон уже заваривал чай из зверобоя и пил его. Напиток ему понравился. Ведь это не какая-нибудь «химия», решил он, и действительно принесет ему пользу, да и удовольствие. Он стал пить зверобой каждый день вместо чая, периодически делая перерывы. Это вошло у него в привычку.

Жизнь шла своим чередом. Антон строил планы и воплощал их, ставил перед собой новые цели и добивался результатов, а про грипп совершенно забыл. Коварный вирус больше не трогал его. Вскоре пришла весна, а за ней – лето. Это был первый год, когда Антон не болел гриппом. «И последний», – подумал он, потому что теперь всегда имел под рукой сильное профилактическое средство.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Заболевания желудка и кишечника – одни из самых распространенных, ведь их причины – неправильное питание, злоупотребление алкоголем, стрессы – как раз то, чего в нашей жизни хватает. Большинство людей не выдерживает испытание трудностями и запускает свои болезни, а потом страдает, не обращаясь к врачам. Впрочем, нередко и медикаментозное лечение не приносит желаемого результата, ведь таблетки снимают острое воспаление, а потом все возвращается на круги своя. Потому что стрессы, алкоголь и кулинарные излишества продолжают присутствовать в нашей жизни.

Вывод напрашивается сам. Для того чтобы стать здоровым, надо изменить свой образ жизни и, конечно, вылечить основную болезнь. Однако избавляться от нее можно разными способами. Методы народной медицины предлагают щадящее и эффективное воздействие на организм, после которого недуг долго не возвращается. Однако это лечение более длительное, для него нужно терпение и, следовательно, большое желание. Но кто же не хочет стать здоровым?

Поэтому запаситесь терпением, применяя зверобой, – тогда он даст положительный эффект, который позволит надолго забыть о болезни. Но помните: слишком долго это растение принимать нельзя. Прием и перерыв в лечении надо чередовать каждые две недели.

Гастрит

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, вызванное погрешностями в питании, применением антибиотиков и других сильнодействующих лекарств. Причинами болезни могут быть химические и механические повреждения слизистой оболочки, а также дисбактериоз.

Различают острый и хронический гастрит. Острый может распространяться не только на поверхность слизистой оболочки желудка, но и поражать мышечный слой. От этого зависит и характер болевых ощущений. Чем сильнее боли, чувство тяжести в желудке, тем больше глубина воспаления. Симптомы острого гастрита – боль «под ложечкой», тяжесть в желудке, тошнота, головокружение, слабость, иногда рвота и

понос, а также бледность кожи, обложенный белым налетом язык, обильное выделение слюны или сухость во рту.

Хронический вариант болезни – это уже постоянное воспаление слизистой желудка, которое то обостряется, то утихает. Его также вызывают длительные погрешности в питании, употребление грубой или слишком горячей пищи, увлечение крепкими напитками, плохое разжевывание, еда всухомятку, а также дефицит белка, железа и витаминов, некоторые заболевания (анемия, подагра, инфекционные болезни). Симптомы хронического гастрита: ощущение давления и распирания в подложечной области после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту; бывают отрыжка кислым и запор.

Лечение

В стеклянную банку или эмалированную посуду положить 3 ст. ложки травы зверобоя и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать под крышкой в течение 2 часов, процедить.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 недели, затем необходим двухнедельный перерыв, и курс можно повторить.

При гастрите с пониженной кислотностью

* Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, листьев подорожника и черники. Хорошо перемешать. Стаканом кипятка залить 1 ст. ложку смеси, держать на маленьком огне 10 минут, затем процедить.

Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

* Приготовить смесь трав: взять по 4 ст. ложки травы спорыша и зверобоя, листьев черники, по 2 ст. ложки соцветий тысячелистника и бессмертника, травы золотысячника, по 1 ст. ложке листьев мяты и цветков ромашки. Все тщательно перемешать. В эмалированную кастрюлю положить 4 ст. ложки смеси, залить 1 л воды и оставить на ночь. Утром довести до кипения, кипятить 10 минут. Настоять под крышкой 20 минут, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

При гастрите с повышенной кислотностью

* Приготовить следующую смесь трав: взять по 2 ст. ложки травы зверобоя и тысячелистника, цветков ромашки, 1 ст. ложку травы чистотела. Все хорошо перемешать. Столовую ложку смеси залить кипятком и настаивать под крышкой 20 минут.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

* Можно приготовить и такой сбор трав, взятых в равных количествах: трава зверобоя, листья крапивы и подорожника, цветки ромашки. Все тщательно перемешать. В посуду поместить 4 ст. ложки смеси, залить 1 л кипятка и настаивать 2 часа в теплом месте.

Пить по 1/3 стакана 4 раза в день.

* Приготовить следующий травяной сбор: взять по 8 ст. ложек травы зверобоя и сушеницы, листьев подорожника, по 4 ст. ложки травы золототысячника и спорыша, 3 ст. ложки плодов тмина, по 2 ст. ложки листьев мяты и корневища аира, 1 ст. ложка травы тысячелистника. Тщательно перемешать все компоненты. Заварить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка. Накрыть крышкой и настаивать в течение 12 часов, затем процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

Гастродуоденит

Гастродуоденит – это воспаление слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Как и гастрит, эта болезнь бывает с пониженной и повышенной кислотностью желудочного сока, поскольку это заболевание тесно связано с состоянием желудка. Кислотность желудочного сока влияет на состояние двенадцатиперстной кишки.

Острый гастродуоденит отличается сильными болями в области средней части живота, приступы которых развиваются обычно в промежутках между едой. Они повторяются не часто, но регулярно. Если болезнь не лечить, она переходит в хроническую форму.

Гастродуоденит – весьма распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта, которым страдает почти половина населения планеты. Его причины лежат в неправильном питании: пристрастии к острой, горячей и грубой пище, еде в сухом виде, а также в злоупотреблении алкоголем. Способствуют развитию болезни кариес зубов и другие хронические инфекции в полости рта и глотке, заболевания желчного пузыря, печени и поджелудочной железы. Большую роль в развитии недуга играют стрессы и курение. Одной из причин заболеваний желудка и

двенадцатиперстной кишки может быть и бактерия *Helicobacter pylori*, которая также вызывает гастрит и язву.

Лечение гастродуоденита

В эмалированную кастрюлю положить 2 ст. ложки травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой. Нагревать на водяной бане в течение получаса, настоять при комнатной температуре 15 минут, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели. При необходимости через 2 недели лечение можно повторить.

Язвенная болезнь желудка

Язвенная болезнь – одно из самых распространенных заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки. Развитие язвы провоцирует соляная кислота желудочного сока, поэтому люди с повышенной кислотностью особенно склонны к этой болезни. Помимо агрессивного действия желудочного сока причиной заболевания может стать и бактерия *Helicobacter pylori*.

Язва представляет собой дефект стенки желудка или двенадцатиперстной кишки разного диаметра (от 0,2 до 3 см) и толщины (может быть на всю стенку желудка или кишки). Она проявляет себя сильной изжогой, тяжестью в желудке после еды, болью в верхней части живота («под ложечкой»), особенно на голодный желудок и по ночам.

Язвенная болезнь является хроническим заболеванием, которое способно прогрессировать и вызывать осложнения – кровотечения и болезни других внутренних органов.

Чтобы язва не обострялась, больному необходимо придерживаться диеты, не употреблять острые и жирные блюда, избегать волнений и стрессов. Поэтому вместе с лекарствами врачи назначают и успокоительные препараты. В этом случае зверобой является уникальным средством, потому что дает двойной эффект – противовоспалительный и успокаивающий нервную систему. К тому же он обладает обезболивающим и ранозаживляющим действием, поэтому применяется даже в период обострения язвенной болезни. Однако в последнем случае необходимо проконсультироваться с врачом по поводу схемы лечения зверобоем.

Лечение язвы желудка

* Можно приготовить смесь из трав, взятых в равных количествах. Для этого понадобятся зверобой, семена льна, плоды укропа, цветки ромашки. Все тщательно перемешать. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут, затем настаивать при комнатной температуре в течение 1 часа.

Принимать настой по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 недели. Через 2 недели его стоит повторить.

* В эмалированную кастрюлю надо поместить 3 ст. ложки травы зверобоя, залить 6 ст. ложками подогретого подсолнечного масла, поставить на 3 часа на водяную баню. Затем настаивать в течение 2 недель, периодически взбалтывая. После этого хорошо процедить через несколько слоев марли.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

* Смешать в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя, 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять под крышкой 40 минут, процедить.

Принимать настой по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

* Взять в равных количествах (можно по 1 ст. ложке) следующие ингредиенты: траву зверобоя, хвоща полевого и ромашки, корни горца змеиноного и валерианы лекарственной, листья подорожника. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане в течение часа.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Смешать в равных количествах траву зверобоя, череды, чистотела и подорожника. Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Накрывать крышкой, укутать, настаивать в течение двух часов, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за час до или через 1,5 часа после еды. Курс лечения – 2 недели.

* Взять в равных количествах следующие компоненты: цветки зверобоя, корни алтея и солодки, корневища пырея. Столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 8 часов.

Принимать по 1/2 стакана перед сном с чайной ложкой меда.

При гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Взять по 4 ст. ложки травы и цветков зверобоя продырявленного,

листьев подорожника большого, по 3 ст. ложки плодов шиповника и семян укропа огородного, по 2 ст. ложки репешка обыкновенного, полыни полевой, по 1 ст. ложке травы сушеницы болотной, цветков ромашки аптечной, лепестков розы, цветков и листьев календулы лекарственной, побегов хвоща полевого и 6 ст. ложек цветков тысячелистника обыкновенного. Все тщательно перемешать. Затем 2 ст. ложки смеси заварить в эмалированной посуде 0,5 л кипятка, держать на водяной бане 30 минут. Сразу же процедить. Настой имеет горьковатый вкус.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

При гастрите и язве с повышенной нервной возбудимостью

Взять по 1 ст. ложке листьев с цветками вероники лекарственной, корня валерианы лекарственной, травы чабреца, 2 ст. ложки травы пустырника, 3 ст. ложки цветков и листьев ежевики, по 4 ст. ложки травы зверобоя, листьев подорожника большого и плодов шиповника. Все тщательно перемешать. В эмалированную кастрюлю положить 2 ст. ложки сбора и залить 0,5 л кипятка. Томить на водяной бане 40 минут. Сразу же процедить.

Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения —1 месяц.

При язве, сопровождаемой нервной возбудимостью

Для сбора подойдут трава зверобоя продырявленного, листья березы повислой, трава водяники гольцовой, трава горечавки крупнолистной, трава герани луговой, корень девясила высокого, трава кипрея узколистного, трава полыни обыкновенной и цветки тысячелистника обыкновенного (в равных пропорциях). Все тщательно перемешать. С вечера 1 ст. ложку сбора залить в термосе стаканом кипятка. Утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Сбор оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие. Уменьшает чувство тяжести в желудке и регулирует деятельность нервной системы.

Дисбактериоз – это нарушение микробного равновесия, то есть уменьшение полезной микрофлоры в кишечнике. Болезнь оказывает негативное влияние на иммунитет и работу всего желудочно-кишечного тракта. Эта патология возникает из-за неправильного питания, в результате стрессов и нервного перенапряжения, а также после приема антибиотиков и других сильнодействующих лекарств. Для восстановления нормальной микрофлоры кишечника очень эффективен яблочный уксус, который улучшает работу этого органа. Уксусная кислота подавляет развитие грибов (патогенных микроорганизмов). Зверобой также обладает противовоспалительным и антисептическим действием, оказывает положительное воздействие на кишечную флору.

Лечение дисбактериоза

Взять в равных пропорциях зверобой продырявленный, березу повислую, василек луговой, водянику гольцовую, колокольчик сборный, курильский чай, лабазник вязолистный, подмаренник настоящий, первоцвет крупночашечный, хвощ полевой, шизонепету многонадрезную. Все тщательно перемешать. С вечера залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка (в термосе). Утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Запоры

Запоры могут быть вызваны разными причинами, как физиологическими, характером питания, так и заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одна из самых распространенных – дисбактериоз кишечника, другая – нарушение работы печени и желчного пузыря. Кроме того, его часто провоцируют стрессы и нервное перенапряжение, которые вызывают спазмы кишечника.

Не так страшен сам запор, как его последствия, ведь став хроническим, он приводит к отравлению организма, снижению иммунитета, развитию неврозов и даже рака кишечника.

Клизмы и слабительные средства не решают проблемы, они лишь способствуют возникновению геморроя и дисбактериоза. Чтобы избавиться от запоров, необходимо исключить причины, его вызывающие, а также принимать средства, улучшающие работу кишечника: употреблять в пищу побольше клетчатки – сырых овощей и фруктов, ежедневно пить

много жидкости (не менее 1,5 л), принимать травяные настои, мягко действующие на перистальтику кишечника. Одним из эффективных средств является зверобой, который воздействует мягко и постепенно, позволяя наладить хорошее пищеварение, а не оказывая сиюминутный послабляющий эффект.

Лечение запоров

В эмалированной кружке залить стаканом кипятка 1 ст. ложку травы зверобоя. Кипятить на медленном огне 10 минут, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Изжога

Изжога возникает при проникновении желудочного сока в пищевод. Дело в том, что в нем содержится соляная кислота, которая и вызывает чувство жжения. Изжога может появиться у вполне здоровых людей от переедания, большого количества съеденной жирной пищи. Ее способна вызывать также слишком холодная и слишком горячая пища или жидкость. Но если изжога очень сильная, да еще повторяется периодически, то она может являться признаком заболевания желудка – язвы или гастрита. Прежде чем лечить эти болезни, нужно проконсультироваться с врачом, а сами приступы изжоги можно снять с помощью травяных настоев со зверобоем. Только убедитесь, что в данный момент у вас нет открытой язвы. В этом случае траву нужно принимать по другому рецепту и только после консультации со специалистом.

Лечение изжоги

* Смешать по 2 ст. ложки травы зверобоя и листьев подорожника и 1 ч. ложку цветков ромашки. Взять 1 ст. ложку смеси и заварить стаканом кипятка. Накрыть, укутать и настаивать в течение 40 минут. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

* Смешать по 2 ст. ложки травы зверобоя, сушеницы и тысячелистника. В емкость поместить 3 ст. ложки смеси, залить 1 л кипятка и настоять под крышкой в течение 2 часов. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

Колит

Колит – это воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Острая форма заболевания сопровождается воспалениями в других отделах желудочно-кишечного тракта – желудке и тонкой кишке. Причина колита – болезнетворные микробы (сальмонеллы, стафилококки и стрептококки). Для него характерны вздутие живота, боль, понос со слизью и иногда примесью крови, а также небольшое повышение температуры. Такие симптомы появляются в результате нарушения работы кишечника. Болезнь протекает в течение нескольких дней, но может продолжаться и недели.

Помимо острой формы встречается и хронический колит, который развивается на фоне воспалений в других внутренних органах – желчном пузыре или поджелудочной железе, а также в результате однообразной, острой и грубой пищи, злоупотребления алкоголем. При этом появляется тошнота, плохой аппетит, общее недомогание. Боли имеют другой характер: они возникают в разных частях живота, отдают в поясницу и паховую область, вызывают позывы к дефекации. Стул неустойчивый, понос сменяется запором, в испражнениях присутствует слизь, иногда с кровью.

Обострение колита вызывают острые блюда, маринады, цитрусовые, капуста, огурцы, которые раздражают толстую кишку. Другие причины – стрессы и переутомление, прием антибиотиков.

Лечение острого колита заключается в первоначальном голодании в течение 1–2 дней и переходе на щадящую диету. При этом необходимо нормализовать работу кишечника. Терапию проводят под контролем врача. Травяные настои со зверобоем оказывают благоприятное противовоспалительное и обезболивающее действие.

Лечение колита

* Взять по 1 ст. ложке листьев шалфея и мяты, травы ромашки и зверобоя, плодов тмина. Хорошо перемешать. С вечера в термос положить 2 ст. ложки смеси и залить стаканом кипятка. Утром настой процедить.

Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

* Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, душицы, пастушьей сумки, горца птичьего, пустырника пятилопастного, тысячелистника и листьев крапивы. Все хорошо перемешать. В термосе с вечера залить 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка, затем процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Приготовить смесь следующих трав: взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, головок клевера лугового, корней аира и пиона, 1 ч. ложку первоцвета. Все хорошо перемешать. В термосе с вечера залить 2 ст. ложки

смеси 2 стаканами кипятка. Утром настой процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

* Смешать по 2 ст. ложки травы зверобоя, тысячелистника и золототысячника. С вечера залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка в термосе. Утром настой процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за час до еды.

Метеоризм

Метеоризм – это вздутие живота, при котором происходит избыточное скопление газов в кишечнике. Как правило, он является признаком колита, холецистита, энтерита и других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Если вздутие бывает часто, нужно обследоваться, чтобы выяснить причину метеоризма. А неприятные явления можно снять с помощью травяного настоя со зверобоем.

Лечение

Смешать по 2 ст. ложки травы зверобоя, тысячелистника и сушеницы топяной. Затем 3 ст. ложки смеси поместить в кастрюлю и залить 1 л кипятка. Настаивать под крышкой в течение 2 часов, затем процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Понос

Понос может вызвать не только отравление или недоброкачественная пища, но и заболевания желудка, поджелудочной железы и печени, а также сильное волнение и страх. Так что нужно установить причину и приступить к лечению основного недуга. А сам понос устраняется с помощью травяных настоев со зверобоем.

Лечение поноса

* Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя и тысячелистника. Хорошо перемешать. Затем заваривать как чай – 1 ст. ложку на стакан кипятка.

Принимать по стакану натошак и перед едой в течение 1–2 дней.

* Приготовить сбор следующих трав: взять 3 ст. ложки травы зверобоя, 4 ст. ложки плодов рябины и 2 ст. ложки корня алтея. Тщательно перемешать. Заварить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час,

затем процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Холецистит

Холецистит – это воспаление желчного пузыря, одно из самых распространенных заболеваний в мире. В его основе лежит неправильное питание с преобладанием жирной пищи, богатой холестерином, а также других высококалорийных продуктов. Развитие болезни провоцирует воспаление желчного пузыря и нарушение выделения желчи.

Встречаются острая и хроническая формы заболевания, а также калькулезный (камни в желчном пузыре) и бескаменный холецистит. Болезнь проявляется болью в правом подреберье, общей слабостью, иногда – повышением температуры. Окончательный диагноз врач ставит после диагностического ультразвукового исследования (УЗИ).

Лечение травами, особенно с чистотелом, быстро снимает воспаление и облегчает состояние больного. От желчно-каменной болезни, провоцирующей развитие холецистита, избавляются с помощью травяных настоев со зверобоем.

Лечение холецистита

* Взять 3 ст. ложки травы зверобоя, по 2 ст. ложки листьев мяты, полыни и валерианы и 1 ст. ложку шишек хмеля. Все хорошо перемешать, 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать под крышкой на водяной бане, затем охладить и процедить. Объем полученного настоя довести до одного стакана.

Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

* Можно приготовить и такой травяной сбор. Для этого понадобится 5 ст. ложек травы зверобоя, 4 ст. ложки корня одуванчика, по 3 ст. ложки травы спорыша и золототысячника, вахты трилистной и цветков ромашки. Все хорошо перемешать. В большой кружке 1,5 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка. Накрыть крышкой, укутать, настаивать в течение 40 минут, процедить.

Принимать по 2/3 стакана утром и вечером. Курс лечения – 2 недели.

* Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, хвоща полевого и тысячелистника, а также корня цикория. Все хорошо перемешать. Затем 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять под крышкой 2 часа.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

* В эмалированную кастрюлю положить 1 ст. ложку травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 15 минут, снять с огня и сразу же процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 2 недели (через 2 недели его можно повторить). Средство оказывает противовоспалительное и желчегонное действие.

* Этот настой восстанавливает проходимость желчевыводящих путей и стимулирует желчеобразование, а также имеет противовоспалительное и бактерицидное воздействие на организм.

Необходимо приготовить сбор трав, взятых по 1 ст. ложке (или в других равных частях). Для этого потребуются зверобой продырявленный, василек скабиозный, горечавка крупнолистная, герань луговая, девясил высокий, донник лекарственный, зопник клубненосный, крапива двудомная, лопух войлочный, лабазник высолистный, первоцвет крупночашечный и шлемник алтайский. Все ингредиенты надо тщательно перемешать. С вечера в термосе залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Утром настой процедить.

Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения —1 месяц.

* Смешать по 3 ст. ложки зверобоя и бессмертника, 2 ст. ложки подмаренника. С вечера в термос положить 3 ст. ложки смеси и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и разделить на 4 приема.

Принимать настой 4 раза в день за 15 минут до еды.

Гепатит

Гепатит – это воспалительное заболевание печени, вызванное вирусами А, В, С, D (дельта), Е, G, TTV. Последние три типа вирусного гепатита встречаются редко. Гепатит А передается, как обычная кишечная инфекция, через грязные руки, зараженную воду и продукты. Вирусы гепатита В, С и D распространяются через кровь. Острый гепатит не всегда переходит в хроническую форму, в основном это характерно для вирусного гепатита В, С и D.

Как правило, острый гепатит А протекает без характерных признаков желтухи. Первые дни больной испытывает слабость, потерю аппетита, возможны незначительные подъемы температуры. Если вовремя не принять меры, то заболевание набирает силу: появляются желтушные признаки – желтизна белков глаз, темная моча и светлый стул.

Заболевание опасно тем, что его легкие формы проходят почти незаметно для человека, а невылеченная болезнь переходит в хроническую стадию. Более тяжелые формы гепатита вызывают явные клинические признаки, и больной обращается за медицинской помощью. В результате гепатит полностью излечивается.

Вирусы гепатита В и D могут существовать только вместе друг с другом, и довольно часто инфицирование человека происходит одновременно двумя вирусами. Если человек уже страдает гепатитом В и вдобавок заражается еще и гепатитом D, то у него развивается особо опасная для жизни форма острого гепатита.

Лечение гепатита

* Траву зверобоя вместе с цветками следует измельчить в шейкере или мясорубке. В бутылку поместить 1/4 стакана полученного порошка, залить 0,5 л красного вина «Кагор». Прочно закрыть и поставить настаиваться в темное место при комнатной температуре на 10 дней. Если времени нет, можно поместить бутылку в кастрюлю с теплой водой (около 60 °С) и выдержать при этой температуре в течение 3 часов. Готовый настой процедить и перелить в другую бутылку. Хранить в закрытом состоянии, причем не в холодильнике.

Принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

* Приготовить сбор следующих трав: взять по 2 ст. ложки зверобоя, бессмертника песчаного и цветков календулы, 1 ст. ложку спорыша, по 1,5 ст. ложки цикория дикого и коры крушины, 1 ч. ложку ромашки аптечной. Все компоненты тщательно перемешать. Затем в эмалированную кастрюлю поместить 2 ст. ложки смеси, залить 0,5 л холодной воды (лучше это делать на ночь или на 8—10 часов). После этого кастрюлю поставить на огонь, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут. Настаивать в теплом месте под крышкой еще 20 минут. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

* Также можно приготовить такой травяной сбор: взять по 1 ст. ложке травы зверобоя продырявленного и корней пырея, 1,5 ст. ложки цветков тмина песчаного и 2 ст. ложки коры крушины. Все тщательно перемешать. 3 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка и подержать на медленном огне в течение 10 минут. Затем настаивать под крышкой еще 20 минут. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 5 раз в день за 20 минут до еды при болезнях печени и желчного пузыря.

Панкреатит

Поджелудочная железа играет одну из главных ролей в пищеварительном процессе и работе организма в целом, поэтому ее патологии отражаются на функциях других органов. Она вырабатывает пищеварительные ферменты и производит гормоны – инсулин и глюкагон, необходимые для поддержания постоянного уровня глюкозы в крови.

Панкреатит – заболевание поджелудочной железы, при котором нарушаются ее функции и прекращается выделение ферментов. Последние начинают разрушать саму железу, вызывая ее воспаление. Острый панкреатит может перейти в хроническую форму, если недуг не лечить. Прогрессирующая болезнь приводит к поражению участков железы, которые отвечают за выработку инсулина. В результате этого развивается сахарный диабет. Поскольку ферменты поджелудочной железы способствуют расщеплению белков, жиров и углеводов, то при любой ее патологии меняется углеводный, жировой или энергетический обмен веществ.

Панкреатит имеет много причин: это болезни печени и желудочно-кишечного тракта, среди которых на первом месте стоят холецистит и желчно-каменная болезнь, а также отравления, в том числе алкогольное и пищевое.

При лечении панкреатита необходимо постоянно придерживаться диеты, отказавшись от жирных и острых блюд, не допуская повышения кислотности желудочного сока. Кроме того, нужно контролировать состояние других внутренних органов – желудка, печени, желчного пузыря, патология которых стимулирует развитие осложнений поджелудочной железы. Настойки лечебных трав благотворно действуют на весь пищеварительный тракт, мягко снимая воспаление и поддерживая нормальный баланс веществ. Но принимать их нужно вне обострения болезни. Особенно эффективны для восстановления поджелудочной железы травы с чистотелом (в период после основного лечения острого заболевания). Поскольку хронический панкреатит преследует человека всю жизнь, то во избежание обострений курсы лечения травами рекомендуется проводить 2 раза в год.

Лечение панкреатита

Этот сбор оказывает противовоспалительное действие, снимает спазмы и метеоризм, улучшает обмен веществ. В равных количествах

(достаточно по 1 ст. ложке) нужно взять следующие травы: зверобой продырявленный, адонис сибирский, василек луговой, володушку многожилчатую, герань луговую, девясил высокий, дягиль низбегающий, курильский чай, крапиву двудомную, полынь обыкновенную, подмаренник настоящий, шизонепету многонадрезную, череду трехраздельную. Все травы тщательно перемешать. В термосе с вечера 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, а утром – процедить.

Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Курс приема – 2 недели, затем необходим двухнедельный перерыв, и курс можно повторить.

Полипы в желудочно-кишечном тракте

Полипы проявляются болью, нарушением стула, тяжестью в животе. Но окончательный диагноз должен поставить врач. Для лечения используются разные методы, в том числе хирургические. Однако многочисленные исследования показали, что отличных результатов можно добиться, применяя зверобой и настойки трав, в состав которых он входит. Благодаря своему противовоспалительному эффекту зверобой в сочетании с другими растениями мягко устраняет полипы.

Лечение

Настой оказывает рассасывающее и противовоспалительное действие. Восстанавливает слизистую оболочку желудка и кишечника, нормализует обмен веществ.

Для его приготовления нужно взять по 1 ст. ложке следующих трав: зверобоя продырявленного, астры алтайской, василька скабиозного, вероники поручейной, девясила иволистного, козлобородника лугового, лопуха войлочного, льнянки обыкновенной, репешка волосистого, синюхи голубой, тысячелистника обыкновенного, чистотела большого. Все тщательно перемешать. С вечера в термос положить 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка, а утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели (затем необходим двухнедельный перерыв, и курс можно повторить).

Понос

Понос, или диарея, – это частый и жидкий или водянистый стул. Хотя частота дефекаций зависит от индивидуальных особенностей организма: у одного стул появляется 2 раза в день, а у другого – 2 раза в неделю. Обычно понос продолжается 1–2 дня, но бывает и хроническая форма диареи, которая продолжается от одной до нескольких недель. Начинается понос с жидкого и частого до 5–6 раз в день стула, который постепенно становится все более редким и менее оформленным.

Понос – это очень распространенное расстройство стула, которое имеет несколько причин. Чаще всего он вызывается пищевым отравлением, вирусной или бактериальной инфекцией – сальмонеллой и другими бактериями, которые содержатся в пище. Диарея также может быть вызвана приемом антибиотиков и других сильнодействующих лекарств. Иногда понос возникает как реакция на перенесенный стресс или страх, в этом случае его называют медвежьей болезнью.

Понос лечится диетой и покоем, а также приемом травяных настоев со зверобоем.

Лечение поноса

В стакане кипятка заварить (как чай) 1 ст. ложку травы зверобоя. Для профилактики поноса настой можно принимать по 3/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Геморрой

Геморроем страдает большинство людей на планете. Его основная причина кроется в гиподинамии – малоподвижном, преимущественно сидячем образе жизни. Это слово переводится с греческого как «кровотечение внутренних органов». Хотя название сохранилось с древних времен, оно не всегда соответствует характеру заболевания. Главным признаком геморроя является набухание и воспаление венозных узлов прямой кишки, которые кровоточат, если болезнь запущена. То есть причина болезни – в варикозном расширении вен. Геморроидальные узлы образуются из-за нарушения венозного оттока крови, заполняющей ткани прямой кишки, свертывающейся и образующей узлы.

Геморрой может быть как внутренним, так и внешним. Если переполненные кровью уплотненные вены – геморроидальные узлы – находятся у самого ануса и выпадают наружу, это – внешний геморрой, а чуть подальше, в глубине – внутренний. Последний можно определить по

уже начавшимся кровотечениям.

Узлы увеличиваются в размерах и кровоточат при напряжении, в спокойном состоянии они уменьшаются.

Острая форма заболевания характеризуется утолщением геморроидальных узлов, болезненностью, ощущением инородного тела в заднем проходе и кровотечением. Эти симптомы усиливаются при дефекации, ходьбе и в положении сидя. Острый геморрой переходит в хронический и постепенно прогрессирует, если болезнь не лечить. К осложнениям относятся сильные кровотечения, отек анального отверстия и гнойный парапроктит.

Существуют натуральные средства, позволяющие снять воспаление геморроидальных узлов и повернуть болезнь вспять. Среди них – зверобой, обладающий противовоспалительным и заживляющим свойствами.

Лечение геморроя

В стеклянную банку положить 3 ст. ложки сухих или свежих цветов зверобоя, залить 0,5 л подсолнечного или оливкового масла. Закрыть и поставить настаиваться в теплое место на 3 недели. В течение этого времени банку необходимо регулярно встряхивать. Процеживать настой не надо. Хранить его следует в темном месте при комнатной температуре.

Рекомендуется смачивать в настое тампоны и вставлять в анальное отверстие на 15 минут 1 раз в день на ночь. Курс лечения – 2 недели. Через 2 недели для закрепления эффекта лечение можно повторить.

Истории исцеления зверобоем

Дорожные недоразумения

Татьяна давно собиралась съездить с ребенком на море. Сыну уже восемь, а он ни разу не был на юге. Она решила исправить это недоразумение. Накопила денег и купила две путевки в Одессу. Готовились к поездке оба: мама покупала необходимые вещи в дорогу, а Коля читал книжки о море, моряхах и самом городе Одессе.

Наконец настал долгожданный день. Мама взяла отпуск и стала собирать сумки. Коля охотно помогал ей. Татьяна немного нервничала: все-таки первый раз отправлялась с ребенком в дальнюю поездку. Надо взять какие-то лекарства – на всякий случай. Но Коля болел мало, а самой Татьяне и вовсе не было времени хворать: она воспитывала мальчика без отца. Поэтому махнула рукой: чего лишнее брать, если там все купить можно. И вообще решила много не набирать, чтобы не таскать тяжелые сумки, – только самое необходимое. Поэтому, когда увидела Колин рюкзак, который не закрывался от набитых вещей, очень рассердилась: «Я даже элементарные лекарства не беру, потому что и в Одессе аптеки есть, а ты набираешь всякой ерунды! Ну, зачем тебе столько книг, если мы будем купаться и ездить на экскурсии? А игры зачем? Одной хватит».

Коля послушно выложил все лишнее из рюкзака, но оставлять дома удочку наотрез отказался: «А чем я рыбу буду ловить?» Татьяна на удочку согласилась и, довольная, застегнула последнюю сумку. Багаж оказался не таким уж большим. Они сели пить чай и за столом стали мечтать о том, как завтра отправятся в дорогу, будут проезжать новые города, реки, смотреть в окошко и дремать под убаюкивающий стук колес. Татьяна вспомнила свое детство, как она вот так же ездила с родителями на юг. Ей предоставили лучшее место: она лежала на верхней полке в купе и мечтательно смотрела на убегающие деревья. Как было хорошо! Правда, тогда одно досадное недоразумение немного испортило ей хорошее впечатление от поездки. Как только сели в поезд, у девочки разболелся живот и начался понос. Она постоянно испытывала позывы, а попасть в туалет было не так просто – пассажиры занимали очередь. Таня ужасно страдала, а родителям признаться не хотела, чтобы те не давали горькие таблетки.

Татьяна вспомнила, как ее мутило, когда мама развернула жареную курицу и достала огурцы. Даже любимая копченая колбаса показалась ей противной. В животе урчало, и что-то неприятное подступало к горлу. А потом опять тянуло в туалет. Таня слезла с полки и бежала в конец вагона.

Вдруг она поймала себя на мысли, что эти воспоминания ей неприятны, и переключилась на другие – хорошие. Стала рассказывать сыну, как здорово купаться в море, загорать на солнышке, искать красивые морские ракушки.

На следующий день они отправились на вокзал. Настроение было отличным. Как только сели в поезд, Коля захотел есть. Татьяна достала традиционную жареную курицу, а проводница принесла чай. Коля уплетал курицу за обе щеки, а у мамы почему-то пропал аппетит. Неприятные воспоминания детства опять нахлынули на нее, хотя повода для огорчений не было. Неожиданно Татьяна почувствовала какие-то рези в животе и слабую тошноту. Она уже просто не могла смотреть на курицу и даже не притронулась к чаю. «Интересно, чем это я отравилась? – подумала женщина. – Да еще так некстати!» Татьяна выпила воды и вспомнила, что не взяла никаких таблеток. Рези усилились, и ее потянуло в туалет. Да, это был понос, причем такой сильный, что женщина была вынуждена бегать в другие вагоны – она стыдилась соседей, да и туалет не всегда оказывался свободным. Начались невыносимые страдания. К счастью, Коля забрался на верхнюю полку и был так увлечен дорогой, что не замечал маминых мук.

На ближайшей станции Татьяна решила выйти и купить лекарства от поноса, хотя бы активированный уголь. Но до остановки было очень далеко – почти восемь часов.

Соседка заметила, что она ничего не ест и стала какой-то бледной. И быстро догадалась, в чем дело. Таня решилась попросить у нее таблетки от поноса. Но женщина достала не таблетки, а два пакетика с травами – тысячелистником и зверобоем. «Вот лучшее лекарство, – сказала она – завари и пей!» Татьяна так и сделала. Она пила травяной чай по полстакана через каждые полчаса. Уже через час позывы стали реже, а тошнота прекратилась. Вскоре исчезли и схваткообразные боли в животе. Прошло еще два часа, и Татьяна почувствовала легкий голод, но курицу съесть не решилась, а попила чай с сухарями. Ей стало намного легче, она разговорилась с соседкой о жизни, о работе и совсем забыла о своих недавних страданиях. К вечеру жидкий стул прекратился, и Татьяна спокойно уснула. На утро проснулась как огурчик – с хорошим настроением и отличным самочувствием. «А я ведь никогда не доверяла

травам, – сказала она соседке, – думала, что природные средства действуют медленно и не очень эффективно».

Они отлично провели отпуск и вернулись домой загорелыми и отдохнувшими. После этой поездки в домашней аптечке Татьяны появился зверобой. Она узнала о его целебной силе и всегда брала с собой. Даже на работе у нее лежал пакетик зверобоя – на всякий случай.

Своевременная помощь

У каждого в жизни бывают черные полосы. Похоже, именно такая наступила у Ольги. Ей не везло буквально во всем. На работе шеф все время делал замечания, и Оля начала было думать, что он собирается ее уволить, чтобы взять на это место другого человека. Хотя большинство замечаний было по делу, Ольга расстраивалась, теряла уверенность в себе, и у нее все валялось из рук.

А тут – и новая неприятность. Учительница дочери вызвала ее в школу. Она не понимала, в чем дело, ведь Аня занималась неплохо – получала четверки и пятерки. Правда, иногда проскальзывали тройки и даже двойки, но на это Ольга не обращала внимания. Во-первых, потому, что своих дел было по горло. А во-вторых, дочка много читала, была умной и эрудированной, поэтому не внушала никаких опасений по поводу учебы. Но то, что рассказала ей учительница, совсем выбило Ольгу из колеи. Оказалась, ее дочка давно запустила учебу и даже прогуливает уроки, а в дневнике сама выставляет себе хорошие отметки, чтобы мама не догадалась.

Ольгу бросило в дрожь, она почувствовала боль в правом боку. После разговора с учительницей женщина еле добралась до дома. Она выпила но-шпу, и тогда боль немного утихла. Но вскоре вновь тупо напомнила о себе. Дочке Ольга ничего не сказала, решив, что у нее просто нет сил для такого серьезного разговора. Она пожаловалась своей подруге, которая, кстати, была врачом-фитотерапевтом. Та сразу поняла, что у Ольги – приступ холецистита, который уже давно определили у нее врачи, но она не испытывала серьезных проблем. Теперь болезнь разбушевалась не на шутку.

Подруга велела Ольге не ходить на работу и взять больничный, но та отказалась: «Меня же уволят!» Тогда она сама приехала к Ольге домой и привезла какие-то травы. Спросила, где чайник и посуда, и принялась хозяйничать, пока больная лежала на диване. Дочка Аня сидела в своей

комнате и тихо плакала. Она поняла, что мама страдает из-за нее, потому что учительница ей все рассказала. Девочка действительно запустила учебу и боялась приходить на уроки, чтобы не получить очередную двойку. Но прогулы лишь ухудшили ее ситуацию. Теперь Аня решила все исправить. Она вытерла слезы и достала учебники.

А мама уже вовсю лечилась по народным рецептам, которые вместе со зверобоем привезла ее подруга. Заваренные травы она пила по часам. Вместе с болью уходила тревога, и будущее уже не казалось ей безнадежным. На ночь Ольга выпила еще один стакан настоя зверобоя и уже хотела лечь спать, пожелав дочери спокойной ночи (разговаривать с ней она пока боялась, чтобы приступ не повторился), как Аня сама пришла и показала тетрадку с самостоятельной работой. «Мама, я все исправлю. Обещаю тебе», – тихо и твердо произнесла она. И Ольга почувствовала, как приятно и хорошо стало на душе.

Женщина лечилась зверобоем две недели. С каждым днем ей становилось лучше. Аня тоже радовала ее своими успехами: она исправила все двойки и тройки и вновь стала получать хорошие оценки. Учительница позвонила Ольге и сообщила, что девочку не узнать. «Вот что значит материнское влияние!» – добавила она. А Ольга подумала: какая умная и сильная у нее дочь, она сама все поняла и справилась с трудной ситуацией.

С болезнью прошла нервная напряженность, Ольга стала спокойнее, и на работе постепенно все пошло на лад. Начальник подошел и поблагодарил за удачный проект. Ольга получила премию и решила побаловать дочку новыми джинсами. В ближайшее воскресенье они отправились за покупками.

Заболевания мочеполовой системы

Пиелонефрит

Пиелонефрит – это воспалительное заболевание слизистой оболочки мочевыводящих путей, почек и почечной лоханки, имеющее инфекционную природу. Причиной болезни чаще всего является кишечная палочка и другие микробы.

Встречается острая и хроническая формы заболевания. Острый пиелонефрит развивается в результате попадания в почку через кровь, просвет мочеточника или лимфатическую систему патогенных микроорганизмов. Сахарный диабет тоже способствует развитию пиелонефрита.

Основной признак пиелонефрита – болезненное мочеиспускание, которое наблюдается даже при отсутствии воспаления мочевого пузыря. Моча при этом мутная, с темно-желтым осадком. Недуг протекает с высокой и неустойчивой температурой, сильной головной болью, сопровождается учащенным дыханием и болью в области поясницы. Часто наблюдаются сухость языка, тошнота и рвота. Острая форма в запущенных случаях переходит в хроническое заболевание.

Лечить острый пиелонефрит нужно только под контролем врача. Травяные настои окажут огромную помощь в снятии воспалительного процесса и улучшении самочувствия. Хронический пиелонефрит успешно исцеляется с помощью сборов трав, в состав которых входит зверобой.

Лечение пиелонефрита

* При пиелонефрите рекомендуется приготовить смесь, взяв по 1 ст. ложке травы зверобоя, цветков бузины, ромашки и липы. Все хорошо перемешать. Затем в эмалированную посуду поместить 2 ст. ложки смеси и залить 1 стаканом кипятка. Накрыть крышкой и нагревать на водяной бане полчаса. При комнатной температуре настоем охладить в течение 10 минут, процедить и довести объем до исходного кипяченой водой.

Принимать на ночь в теплом виде по 1 стакану. Курс лечения – 2 недели.

* При обострении хронического пиелонефрита можно приготовить смесь из трав, взятых по 1 ст. ложке. Для этого понадобятся зверобой,

пустырник, фиалка трехцветная и хвощ полевой. Все хорошо перемешать. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, подержать на водяной бане в течение 10 минут, а затем снять с плиты и, накрыв полотенцем, настоять еще полчаса. Процедить.

Принимать настой теплым по 2 стакана в день в течение 3 дней.

Мочекаменная болезнь

Мочекаменная болезнь – это заболевание, при котором в почках, мочеточнике или мочевом пузыре образуются камни. Оно встречается более чем у 1 % людей, причем даже у детей и подростков. Причина появления камней – неправильный обмен веществ в организме, в результате чего образуются нерастворимые соли, из которых и формируются камни. Их может быть любое количество – от одного до сотни и даже нескольких сотен. Размеры камней тоже разные. Встречаются камни как крупинки, а бывают до 10 и больше сантиметров в диаметре. Вес камня, находящегося в почках, может достигать килограмма!

По своему составу камни делятся на ураты, фосфаты, оксалаты и другие. Их образование провоцируют многие факторы. Это заболевания почек и мочеполовой системы – цистит, пиелонефрит, простатит, хронические недуги желудочно-кишечного тракта – гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также пристрастие к острой и кислой пище, которая повышает кислотность мочи, дефицит витаминов, влияющий на нарушение обмена веществ. Даже травмы и заболевания костей способствуют отложению солей и образованию камней в мочевом пузыре.

Подозрение на мочекаменную болезнь возникает в том случае, если человека беспокоят тупые, ноющие боли в области поясницы и внизу живота, частые позывы на мочеиспускание, кровь в моче, особенно при движении и увеличении физических нагрузок.

Характер боли говорит о месте расположения камней. Так, камни в мочеточнике, двигаясь по нему, создают ощущение боли, переходящей из поясницы в пах, вниз живота, половые органы и внутреннюю поверхность бедра. Частые беспричинные позывы к мочеиспусканию свидетельствуют о том, что камень расположен в нижней части мочеточника. А острые схваткообразные боли в пояснице, которые быстро распространяются на всю половину живота, могут говорить о том, что в почке скапливается моча, из-за того что камень слишком большой или он перекрыл просвет

мочеточника. Приступ почечной колики иногда продолжается несколько дней, то утихая, то усиливаясь, до тех пор, пока камень не выйдет из мочеточника или не изменит своего положения.

Лечение мочекаменной болезни

Это средство способствует размягчению и выведению камней, улучшает обмен веществ, тормозит воспалительные процессы, а также снимает болевой синдром.

Необходимо приготовить травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке следующих трав: зверобоя продырявленного, березы повислой, василистника малого, василька скабиозного, герани луговой, донника лекарственного, корня девясила высокого, золотарника обыкновенного, козлородника лугового, лабазника вязолистного, медуницы мягчайшей, подмаренника настоящего, репешка волосистого, хвоща полевого. Все тщательно перемешать. С вечера в термосе залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, а утром процедить.

Принимать по $1/3$ стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели. Спустя 2 недели его можно повторить.

Заболевания женской половой сферы

Аднексит

Острое воспаление придатков матки (маточных труб и яичников) – аднексит – чаще встречается в молодом возрасте. Инфицирование внутренних половых органов происходит двумя путями: занесением микробов во влагалище половым путем, которым передаются болезни, вызванные гонококками, хламидиями, микоплазмой, вирусами, а также проникновением микробов в матку после родов, аборт и других операций. Недолеченное заболевание часто переходит в хроническую форму.

Причины обострения хронического воспаления – переохлаждение, переутомление, стрессы и генитальные заболевания.

Признаки заболевания – боль внизу живота, иногда отдающая в поясницу или спину. Боль имеет не постоянный характер, то появляясь, то исчезая. Довольно часто воспаление матки и ее придатков сопровождается белями сероватого или зеленоватого оттенка, который свидетельствует об остроте воспалительного процесса.

Вагинит, или кольпит, – это воспаление слизистой оболочки влагалища, которое сопровождается выделениями, зудом и болезненными ощущениями. Причины вагинита – бактериальная инфекция или низкое содержание в организме гормона эстрогена, которое обычно наблюдается после климакса. Чаще всего вагинит возникает при несоблюдении правил личной гигиены.

Лечение аднексита

Данный сбор оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие, способствует рассасыванию спаечных образований. Смягчает менструальные недомогания.

Взять по 1 ст. ложке следующих трав: зверобоя продырявленного, адониса сибирского, водяники гольцовой, василистника малого, василька лугового, душицы обыкновенной, корня девясила высокого, кипрея узколистного, лабазника вязолистного, полыни, репешка волосистого, синюхи голубой, тысячелистника обыкновенного, шлемника алтайского. С вечера в термосе залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, а утром

процедить.

Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Наружное применение

Взять 2 ст. ложки смеси трав из предыдущего рецепта, залить 1 стаканом растительного масла. Поставить на водяную баню на 20 минут. Под крышкой настоять в течение 5 дней, процедить и использовать для тампонов. Последние надо смачивать в масле и вводить 2 раза в день на 20 минут. Курс лечения – 7 дней.

При простом остром вагините

Измельчить траву зверобоя вместе с цветками. Взять 2 ст. ложки порошка и залить 1 стаканом кипятка. Настоять 15 минут и процедить. Полученный настой разбавить в 1 л кипяченой воды. Спринцеваться настоем 1–2 раза в день. Курс лечения – от 3 до 5 дней.

Раствор для спринцеваний при белях

Залить 2 ст. ложки травы зверобоя 2 л воды, поставить на огонь и кипятить в течение 20 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Делать спринцевания отваром 1 раз в день, лучше перед сном. Курс лечения – 2 недели.

Мастит

Мастит – это воспаление молочной железы, которое возникает в период лактации. Заболевание развивается в результате закупорки протоков железы. Причиной является недостаточное ее опорожнение при кормлении ребенка.

Мастит отличается болезненностью в грудной железе, затвердением отдельных ее участков. Если не пропустить начало заболевания, можно остановить воспалительный процесс с помощью массажа и сцеживания оставшегося молока, а также частого кормления ребенка. Массаж нужно делать очень мягко, стоя под теплым душем. Сразу после этого следует дать грудь ребенку или сцедить оставшееся молоко полностью.

Если воспаление грудной железы запустить, иногда приходится прибегать к хирургическому вмешательству. Поэтому так важно не допустить развития мастита. Травяные настои со зверобоем способствуют

улучшению лактации и снятию воспалительного процесса.

Лечение мастита

Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, душицы, тысячелистника, подорожника и пустырника. Все хорошо перемешать и заварить как чай: неполную чайную ложку на стакан кипятка.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Наружное средство

Приготовить следующий отвар: 2 ст. ложки травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение получаса. Затем под крышкой настаивать еще 15 минут и процедить. Смешать 1 ст. ложку отвара зверобоя и 2 ст. ложки сливочного масла, тщательно растереть.

Полученным средством смазывать воспаленные соски.

Женское бесплодие

Рецепт сидячих ванн

Взять 1 стакан сухой измельченной травы зверобоя и залить 5 л холодной воды. Довести до кипения, сразу снять с огня и настаивать, хорошо укутав, в течение 40 минут. Затем процедить.

Наполнить настоем сидячую ванну. Принимать ее стоит ежедневно перед сном в течение двух недель.

Уменьшение выработки молока у кормящих женщин

* Приготовить травяной сбор, взяв по 1 ст. ложке травы зверобоя продырявленного, корня кровохлебки и листьев крапивы. С вечера в термос положить 2 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить.

Принимать по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды.

* Также можно приготовить следующий сбор: взять по 1/2 стакана травы зверобоя продырявленного и репешка, 3 ст. ложки шишек хмеля. Все хорошо перемешать. С вечера положить в термос 2 ст. ложки смеси и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Другие заболевания

Обмороки

Обморок – это приступ слабости, головокружения, потемнения в глазах с последующей утратой сознания (полной потери сознания может не быть), обусловленный кратковременным малокровием головного мозга. Причинами обморока могут быть рефлекторное падение тонуса сосудов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, кровопотерях, разнообразных внешних воздействиях (боль, страх, волнение, резкий переход из горизонтального положения в вертикальное, духота в помещении и др.).

Лечение обмороков

Смешать в равных количествах траву зверобоя, цветки липы и листья Melissa. Заваривать 1 ч. ложку на стакан кипятка и пить как чай при частых обмороках нервного происхождения.

Головная боль

У головной боли может быть масса причин. Но самые распространенные – волнение и эмоциональное перенапряжение. Заболевание так и называется – головная боль напряжения. Обычно оно появляется у людей с высоким уровнем тревожности, во время депрессии и стрессов.

Мигрень – особый вид головной боли, которым страдает почти треть населения земного шара. Чаще болят женщины молодого возраста, иногда – дети. Заболевание характеризуется сильной головной болью в какой-либо одной части головы. Либо болит вся левая сторона, либо правая, либо затылок. Нередко боль сосредоточивается в висках и во лбу. Приступы носят пульсирующий характер и возникают внезапно. При этом могут длиться достаточно долго, 2–3 дня. Иногда они сопровождаются тошнотой, усиливаются от физической нагрузки, яркого света, громких звуков. После приступа наступает период вялости и сонливости. Снять головную боль можно с помощью яблочного уксуса.

Лечение головной боли

В эмалированную или стеклянную посуду поместить 3 ст. ложки травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать под крышкой в течение 2 часов, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Энурез

Энурез – это недержание мочи во время сна, которое случается не только у детей, но и у взрослых. Раньше пятилетнего возраста такой диагноз не ставится, потому что малыши еще не умеют контролировать свой мочевой пузырь. Причина энуреза, начинающегося в раннем детстве, состоит в замедленном созревании системы регуляции мочеиспускания. Чаще всего болезнь отмечается у детей с низким весом при рождении, задержкой психомоторного развития, умственной отсталостью. Нередко эта особенность передается по наследству, если энурезом в детстве страдали один или оба родителя.

Обычно с возрастом энурез проходит, хотя у некоторых людей приступы болезни возникают периодически и в дальнейшем. Этому способствуют стрессы, переживания, неврозы.

Ночной энурез может впервые возникнуть и в пожилом возрасте. Причина этого заключается в заболеваниях мочевыводящих путей, аномалии развития спинного мозга, сердечной недостаточности и других соматических патологиях, а также в очень частом и регулярном приеме снотворных средств.

Лечение энуреза

* Это средство уменьшает слабость мочевого пузыря, снимает воспаление и способствует уменьшению непроизвольного мочеиспускания во время сна, а также успокаивает нервную систему.

Надо приготовить сбор трав, взяв по 1 ст. ложке зверобоя продырявленного, альфредии поникшей, водяники гольцовой, кладонии, можжевельника казацкого, репешка волосистого, тысячелистника обыкновенного, шлемника алтайского. Хорошо перемешать все компоненты. С вечера в термос положить 1 ст. ложку смеси и залить стаканом кипятка, а утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс

приема – 2 недели. Еще через 2 недели его можно повторить.

* Настоять в стакане кипятка 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя. Через 40 минут процедить.

Принимать по 1 стакану перед сном при полном недержании мочи (детям давать по 1/2 стакана). Курс лечения – 10 дней.

Для длительного лечения можно заваривать в термосе 50 г травы зверобоя на 1 л кипятка. Пить вместо чая 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, после двухнедельного перерыва его стоит повторить.

Радикулит, невралгия

Существует несколько видов радикулита в зависимости от области поражения позвоночника. **Шейный радикулит** – это поражение одного или нескольких из четырех верхних шейных корешков. Заболевание проявляется болью, нарушением чувствительности в затылочной области головы, шее и плечах. При шейно-грудном радикулите боль и онемение переходят на внутреннюю или наружную поверхность руки, в особо тяжелых случаях вызывая атрофию мышц.

Грудной радикулит по своим признакам напоминает межреберную невралгию, то есть носит опоясывающий характер на уровне грудной клетки или живота, но этот вид радикулита встречается очень редко.

Самый распространенный тип радикулита – **пояснично-крестцовый**. Самые частые причины этого заболевания – простуды и травмы, а также физическое перенапряжение, поднятие тяжестей и т. д. Иногда к радикулиту приводят врожденные аномалии позвоночника. Пояснично-крестцовый радикулит проявляется сильной болью, прогрессирующей при движении, кашле и другом напряжении. Эти боли могут быть односторонними или отдавать в область поясницы, в ягодицу, иногда в стопу.

Лечение радикулита

Сначала необходимо сделать аммиачную настойку. Для этого надо взять по 3 ст. ложки девясила высокого и корня аира, по 1/2 стакана измельченных зеленых грецких орехов и корня кермеса, 2 г шпанской мушки. Все перемешать и залить 1 л 25 %-ного аммиака. Настаивать в течение 2 недель при закрытой крышке в темном месте.

Затем приготовить настой трав. Для этого в эмалированную кастрюлю положить по 3 ст. ложки травы зверобоя, душицы, тысячелистника,

чистотела и листьев мать-и-мачехи, залить 1 л воды. Смесь кипятить в закрытой посуде в течение 20 минут, затем процедить и смешать с аммиачной настойкой.

Этой микстурой делают растирания и компрессы.

Депрессия

Депрессии случаются у многих людей. Их причины связаны с эмоциональной неудовлетворенностью, затяжными нервными переживаниями. Особенно характерны они для личностей мнительных и ранимых. Часто депрессии возникают осенью, в темное время года. Вообще недостаток света плохо действует на людей, вызывая ощущение подавленности и тоски. Большое значение это имеет для жителей Севера, которые получают мало солнечных лучей. Но такие депрессии относятся скорее не к болезни, а к эмоциональному состоянию.

Бывают депрессии, которые люди переносят гораздо тяжелее: они замыкаются в себе, теряют аппетит, у них появляется ощущение одиночества и страха, а иногда и мысли о суициде. От таких состояний необходимо избавляться под контролем врача.

Народные средства, к которым относится зверобой, окажут существенную помощь и в том и в другом случае. Но если легкие сезонные депрессии быстро пройдут или вовсе не наступят под влиянием этого природного лекарства, то применение зверобоя при тяжелых депрессивных состояниях должно сочетаться с другими медикаментозными или психотерапевтическими процедурами.

Зверобой продырявленный является отличным средством против депрессии, причем благодаря компонентам, входящим в его состав, он сочетает в себе действие различных групп антидепрессантов. Благодаря гиперцину зверобой повышает содержание в клетках мозга особого вещества – серотонина, недостаток которого и вызывает депрессию. Кроме того, гиперцин имеет противомикробное и фотосенсибилизирующее свойства. А сам зверобой не дает никаких побочных эффектов и практически не имеет противопоказаний, поэтому с успехом может применяться всеми, кто страдает депрессией, для ее лечения и профилактики.

Лечение депрессий

* Самым эффективным средством от депрессии является спиртовая

настойка зверобоя, поскольку ее действие основано на эффекте гиперина. Последний не растворяется в воде (а только в спирте), поэтому необходимо использовать не настои, а спиртовые настойки этого растения.

Средство делают как из свежей, так и из сухой травы зверобоя. Но для этого нужен спирт разной концентрации: 96 %-ный в первом случае и 40 %-ный – во втором. Если вы будете готовить настойку из сухой травы, можно взять водку. Итак, 50 г измельченной сухой травы зверобоя залить 0,5 л водки, закрыть бутылку или банку крышкой и поставить в темное место на 3–4 недели, периодически встряхивая. Затем процедить. Хранить при комнатной температуре.

Принимать по 1 ч. ложке на 1/2 стакана воды 3–4 раза в день за полчаса до еды.

* От легкой депрессии, подавленного настроения, тоски поможет водный настой зверобоя. Здесь главными активными веществами выступают другие компоненты, которые создают общий благоприятный фон в организме.

В эмалированную чашку положить 1 ст. ложку травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне под крышкой 10 минут. Затем остудить при комнатной температуре и процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, после двухнедельного перерыва его можно повторить.

Средство от усталости

Заварить 1 ст. ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка. Укутать емкость полотенцем и дать настояться в течение 30 минут.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Исцеление зверобоем. Письма излечившихся

Долгожданный ребенок

«Почему ты не выходишь замуж?» – удивлялись подруги, глядя на Варю. Девушка была красивой, умной и веселой, но с замужеством не торопилась. Она ждала своего принца, хотела полюбить какого-нибудь парня по-настоящему, тогда и создавать семью. Ведь семья – самое главное в жизни человека. Так считала Варвара, у которой были замечательные родители, с трепетом и любовью относящиеся друг к другу даже после 25 лет совместной жизни. А это – большая редкость.

Поэтому Варя не унывала, училась в институте, ходила в театры, на дискотеки, читала книжки, словом, жила интересной жизнью. Она еще очень молода, чтобы спешить с замужеством. Всему свой черед.

После окончания института Варя стала работать экономистом в банке. Работа ее увлекла, да и зарплату дали хорошую, несмотря на то что она – молодой специалист. Трудилась с утра до вечера, не замечая ничего вокруг. А к ней уже давно стал присматриваться молодой коллега из соседнего отдела. Встречаясь с девушкой в холле или на лестнице, он старался заговорить и познакомиться с ней, но Варя всегда куда-то спешила со своими бумагами, решала срочные задачи. Ей надо было осваивать профессию не в теории, а на практике – вот она и старалась.

Но все же она заметила этого парня, а произошло это на новогодней корпоративной вечеринке. Наконец Варя была свободна от деловых бумаг и умных мыслей, и тогда... их взгляды встретились. Закрутился бурный роман. Варя и не предполагала, что может так влюбиться. Она была на седьмом небе от счастья. Их нежные отношения продолжались целый год, а потом они поженились. Подруги желали Варваре огромного счастья, а родители «заказали» себе внука или внучку. Они уже соскучились по тому времени, когда нянчили маленькую Варю и потом жалели, что не завели второго ребенка. Но ничего, успокаивали они друг друга, скоро у дочери появится малыш – и они вновь наслаждаются его воспитанием. А она пусть делает свою карьеру.

Однако в жизни не всегда получается так, как хочется. Молодожены мечтали о ребенке. Прошел год, другой, а Варя по-прежнему не могла забеременеть. Муж первым прошел обследование и оказался здоров. Она

проверялась у разных врачей, лежала в медицинских клиниках, но доктора не смогли объяснить причину бесплодия. Тем не менее этот диагноз женщине все-таки поставили, ведь она не могла забеременеть, живя два года в браке и не предохраняясь.

Настроение у Вари совсем испортилось, она впала в депрессию, но муж и родители, как могли, поддерживали Варвару, хотя им самим было грустно. Все только и думали о том, где достать средства, которые помогут зачать ребенка. Варя уже пропила курс препаратов, которые ей назначили врачи, но, кроме головной боли и подавленного настроения, других результатов они не дали.

В отпуске супруги решили отдохнуть в деревне, где жила Варина бабушка – девяностолетняя старушка, сохранившая светлую голову и ясные, лучистые глаза. Узнав о Вариной беде, она тут же успокоила внуку: «Травы – они помогут». И заварила ей зверобой. Поставила тазик с разбавленным отваром в баньку и велела принять на ночь сидячую ванночку. Такие ванночки бабушка готовила Варе каждый вечер.

Несмотря на свои годы, она сама хлопотала по хозяйству и даже носила воду из колодца. «В старину бесплодие зверобоем только и лечили, – успокаивала она внуку, – вот увидишь, как на следующее лето подаришь мне правнука». Варя блаженно улыбалась, почему-то веря своей бабуле. Ей было хорошо в деревне. По утрам они с мужем ходили босиком по траве, днем купались в речке, а вечерами сидели у костра и мечтали. Они всегда находили общий язык. Им было хорошо вдвоем, но они по-прежнему мечтали о ребенке.

Родители обрадовались таким изменениям: Варя посвежела и поздоровела и вся прямо светилась от счастья. Она не могла объяснить причину такого настроения. Просто чувствовала, что все у нее будет хорошо. Но однажды утром она ощутила легкое недомогание. «Неужели заболела? – подумала Варвара. – Как это некстати, ведь завтра отчет у шефа, необходимо подготовить документы». Но мысли прервала внезапная тошнота. Варя едва добежала до ванной.

«Ты чего такая бледная?» – спросил муж, и тут улыбка озарила его лицо. Варя даже рассердилась: ей плохо, а он радуется. Но муж взял Варю за плечи и нежно прижал к себе: «Да ты, наверное, беременна!» – воскликнул он.

Тест подтвердил эту догадку, но Варвара не могла поверить своим глазам. В том, что она ждет ребенка, Варя окончательно убедилась, сходя в женскую консультацию. Все были счастливы. На следующее лето у молодоженов родился крепкий, здоровый малыш. А еще через год молодая

семья отправилась в деревню, где их ждала девяностодвухлетняя старушка с подарками для правнука – вышитой льняной рубашечкой и другими поделками. Бабушка была не только хорошей травницей, но искусной мастерицей.

Максим больше не боится ехать в лагерь

Максиму было семь лет, когда он начал заниматься фехтованием. Научиться владеть шпагой мальчик мечтал с трех лет, когда мать уже читала ему сказки о рыцарях и рассказы о воинах. В детском саду он еще сильнее увлекся рыцарской темой, поэтому попросил родителей записать его в спортивную секцию.

Занятия так увлекли ребенка, что, приходя из школы, он быстро делал уроки и весело бежал на тренировки. Через полгода общей физической подготовки мальчишкам выдали специальную форму, шпаги и маски, а еще настоящую рыцарскую перчатку, какие Максим видел только в кино. Дома он без конца примерял форму и вертелся перед зеркалом. Мальчик забыл об игрушках и тренировал фехтовальные позы и выпады.

Тренер хвалил Максима. У него хорошо получались все упражнения, а на первых соревнованиях он одержал победу среди новичков. Приближалось лето, и тренер предложил родителям отправить Максима в спортивный лагерь вместе с другими ребятами. Мальчик очень хотел поехать, хотя мама опасалась так рано отрывать ребенка от дома. Тем более что он родился с повышенным нервным тонусом и нередко страдал от своей эмоциональности и повышенной возбудимости. Мог заплакать от обиды, любое критическое слово в свой адрес воспринимал тяжело, долго переживая по этому поводу.

Но в последнее время он был очень спокойным и веселым, и поэтому мать решилась. Первые дни в лагере прошли хорошо. Максим почти не скучал без родителей. Но потом начал тосковать и, чтобы никто не видел, уходил за домик и плакал. Тренер просил ни в коем случае не забирать сына – пусть растет мужчиной, привыкнет. Мама послушалась, хотя интуиция ей подсказывала совсем другое.

Вернувшись из лагеря, мальчик сильно изменился. Он стал труднее засыпать, постоянно ворочался в постели, а однажды проснулся оттого, что простыня и трусики оказались мокрыми. «Ничего, – засмеялся папа, – наверное, много воды выпил на ночь, вот и не утерпел». Мама тоже не придавала этому случаю особого значения.

Во втором классе учиться стало сложнее. К тому же Максим стал таким рассеянным, что делал ошибки и стал получать плохие оценки. Но фехтование по-прежнему любил, старался не пропускать тренировки и занимался с большим удовольствием. Тренер его постоянно хвалил. Однако мама поставила условие: если не будет хороших оценок, то о фехтовании придется забыть. Мальчик был потрясен, он сильно плакал, убеждая маму не лишать его тренировок и обещая хорошо учиться. А та уже пожалел о сказанном, слишком жалко было Максимку. Она пыталась помочь ему разобраться с учебой, но он все и так хорошо понимал, и его ошибки нельзя было объяснить ничем, кроме невнимательности. На следующий день Максим снова принес двойку. Мама рассердилась и не повезла его на фехтование. Мальчик зарыдал и забился в истерике. Ночью он плохо спал, сбил всю простыню и лишь под утро заснул крепко. Когда мама стала будить его в школу, то почувствовала, что простыня мокрая.

С тех пор энурез все чаще давал о себе знать. Ребенок нередко просыпался в промокшей постели, причем даже тогда, когда накануне его ничто не беспокоило. Мама поняла свою ошибку, не стала лишать ребенка удовольствия заниматься любимым спортом, а, наоборот, поощряла его. Она постаралась относиться к сыну более ласково и сдержанно, не ругать его. Вскоре он перестал получать двойки, сделался более внимательным, учителя хвалили его. Но энурез не проходил. Он и сам расстраивался по этому поводу. Тем более что скоро надо было ехать в лагерь, ведь наступало очередное лето. Максим хотел поехать, но боялся. Он признался маме, что именно в лагере первый раз намочил постель. К счастью, он проснулся раньше других и вовремя снял и убрал простыню, но один мальчик все же заметил это и стал смеяться. Максим умолял его никому не рассказывать, а тот постоянно дразнил Максима и держал в страхе, каждый день грозя, что выдаст его тайну. Вот почему мальчик приехал из лагеря в сильном нервном расстройстве. Это же стало причиной его невнимательности в школе.

Максим все рано хотел в лагерь, потому что там было интересно, все ребята и тренер уважали его, а тот злой мальчик уже ушел из секции. Надо было что-то делать, и мама принялась водить Максима по врачам. Успокоительные микстуры и таблетки эффекта не дали. И тогда она решила обратиться к народной медицине. Ей посоветовали давать ребенку зверобой. Педиатр сказала, что вреда трава не принесет, но и пользу – вряд ли. До отъезда в лагерь оставалось два месяца. Максим регулярно принимал зверобойные капли. За этот период у него не было ни одного приступа энуреза. Мальчик окончательно успокоился и уже не боялся

летней поездки. Он был уверен, что такой неприятности больше с ним не случится. Действительно, на этот раз все прошло удачно. Он окреп не только физически, но укрепил и свою нервную систему. Энурез прошел, как будто его и не было. Зверобой оказался удивительным природным лекарством, в которое поверила даже строгий врач-педиатр.

Сердечно-сосудистые заболевания

Атеросклероз

Атеросклероз – самое распространенное заболевание сосудов, обусловленное сужением артерий и недостаточностью кровообращения. Одна из причин болезни состоит в избытке холестерина в крови, который скапливается в сосудах в виде бляшек, сужая их просвет. Другая причина – изменения стенки сосудов на клеточном уровне, которые зависят не только от переизбытка и малоподвижного образа жизни, но и от генетической предрасположенности человека.

От того, какой сосуд страдает, зависит кровоснабжение органа, который находится к нему ближе всего. Так, атеросклероз коронарных артерий сердца приводит к сердечным заболеваниям. Самые характерные осложнения атеросклероза – сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.

Лечить уже начавшуюся болезнь гораздо сложнее, чем заниматься ее профилактикой, к которой прежде всего относится правильное питание с ограничением мяса и включением в рацион рыбы ценных пород, а также использованием растительного, особенно оливкового, масла вместо сливочного. Эти продукты препятствуют накоплению атеросклеротических отложений в стенках сосудов.

Однако даже при запущенном атеросклерозе не стоит опускать руки. Вместе с лекарственными препаратами хорошо употреблять травяные настои (обязательно посоветовавшись с врачом). Так, чистотел является сильным средством, очищающим сосуды. Прием настоев с чистотелом способствует не только профилактике атеросклероза и его осложнений, но и лечению сосудов.

Лечение атеросклероза

Этот настой укрепляет стенки сосудов, улучшает кровообращение и деятельность сердечной мышцы. Кроме того, он стимулирует защитные силы организма и оказывает на него успокаивающее действие.

Для приготовления травяного сбора надо взять каждое из растений в равных частях (по 1 ст. ложке). Вам понадобятся: зверобой продырявленный, альфредия поникшая, василек скабиозный, водяника

гольцовая, герань луговая, девясил высокий, золотарник обыкновенный, кипрей узколистный, купена лекарственная, курильский чай, первоцвет крупночашечный, пустырник пятилопастный, репешок волосистый, шлемник алтайский. Все компоненты тщательно перемешать. С вечера в термос положить 1 ст. ложку смеси и залить стаканом кипятка, а утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, после двухнедельного перерыва его можно повторить.

Сердечная недостаточность

Сердечная недостаточность – это слабость сердечной мышцы (миокарда), которая не в состоянии двигать кровь с прежней силой, то есть снабжать органы кислородом и питательными веществами. Она наступает в результате поражения самого миокарда, аорты, которая отходит от сердца или сердечных клапанов. Сердечная недостаточность является следствием таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, миокардит (вирусное воспаление сердечной мышцы), порок сердца, гипертония, сахарный диабет, тяжелых хронических патологий других органов. Чаще сердечной недостаточностью страдают женщины и люди обоого пола старше 70 лет.

Признаки сердечной недостаточности следующие. Это одышка при физической нагрузке, учащенное сердцебиение, тревожный сон, синеватый оттенок кожи на ступнях и кистях рук, отеки ног, боли в области правого подреберья, связанные с переполнением вен печени.

Лечение сердечной недостаточности

В емкость надо поместить 3 ст. ложки травы зверобоя, залить 2 стаканами кипятка, закрыть крышкой, настоять, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели лечение стоит повторить.

Ревматизм

Ревматизм – это хроническое заболевание, которое поражает сердце, кровеносные сосуды и суставы. Болезнь развивается постепенно, часто возникает как осложнение вирусной инфекции, перенесенной «на ногах».

Но спровоцировать ее могут и другие причины – плохое питание с недостатком белков и витаминов, частые переохлаждения, нервное переутомление, генетические факторы.

Возбудители болезни – бета-гемолитические стрептококки группы А, вызывающие ангину, фарингит, скарлатину и, как осложнение при сбоях в иммунной системе, ревматизм. Последний развивается и у небольшого числа людей, перенесших стрептококковую инфекцию. Очевидно, что они имеют особую предрасположенность к ревматизму, потому что их иммунная система выходит из-под контроля и вырабатывает вещества, уничтожающие не только стрептококки, но и клетки соединительной ткани. В результате в органах, где разрушаются эти клетки, появляются воспалительные очаги.

Признаки ревматизма – сильная слабость, температура, боль в суставах (чаще всего в коленных, локтевых) и стопах. Ревматический артрит носит волнообразный характер: боль и отеки то появляются, то исчезают без лечения. Поэтому человек долго не обращается к врачу, а болезнь прогрессирует. Встречается и скрытая форма заболевания, когда держится субфебрильная температура (около 37 °С), но человек не ощущает себя больным. Одновременно с суставами ревматизм поражает сердце, поэтому еще один признак заболевания – неравномерная частота пульса, перебои в сердечном ритме, боли в сердце, а также одышка, слабость, потливость и головная боль.

Существенного облегчения состояния больного можно добиться, принимая травяные настои с яблочным уксусом. Зверобой действует как противовоспалительное, успокаивающее, болеутоляющее средство. Целебные настои не только уменьшают боль и снимают местное воспаление суставов, но благотворно воздействуют на сердце и сосуды.

Лечение ревматизма

* Взять по 1 ст. ложке следующих сухих растений: травы зверобоя, фиалки трехцветной, хвоща полевого и череды, цветков ромашки, почек сосны. Все это хорошо измельчить и тщательно перемешать. С вечера насыпать в термос 2 ст. ложки смеси и залить 0,5 л кипятка, а утром настой процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3–5 раз в день.

* Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, пустырника, герани и душицы, почек березы, коры осины. Все хорошо измельчить и тщательно перемешать. С вечера положить в термос 2 ст. ложки смеси и залить ее 0,5 л кипятка, а утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3–5 раз в день.

* Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, крапивы и пастушьей сумки, корня лопуха и шлемника, цветков ромашки. Все хорошо измельчить и тщательно размешать. С вечера в термос положить 2 ст. ложки смеси и залить их 0,5 л кипятка, а утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3–5 раз в день.

* Взять следующие растения по 1 ст. ложке: траву зверобоя, череды и хвоща полевого, лист крапивы и брусники, корень аира, почки сосны. Все хорошо измельчить и тщательно перемешать. С вечера в термос положить 2 ст. ложки смеси и залить 0,5 л кипятка, а утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3–5 раз в день.

* Для лечения вам понадобится настойка зверобоя на спирту. Ее можно купить в аптеке или сделать дома (см. главу 1). Принимать следует по 20 капель в 1/2 стакана воды 2 раза в день в течение 2 недель. При необходимости курс лечения можно повторить через 2 недели.

* Свежую или сухую траву зверобоя измельчить. Взять 3 ст. ложки порошка, залить 1 стаканом растительного масла, закрыть банку крышкой и настаивать в темном месте 5 дней. Затем процедить и смешать с 1 ст. ложкой скипидара.

Полученной эмульсией растирать пораженные ревматизмом суставы.

* Приготовить травяной сбор, взяв каждое из растений по 1 ст. ложке. Вам понадобятся трава зверобоя, спорыша, чистотела, пастушьей сумки, пижмы обыкновенной (вместе с цветами) и цикория дикого (вместе с корнями), кора ивы белой, корни аира болотного и девясила высокого, листья шалфея лекарственного, подорожника большого и ореха грецкого. Все это хорошо измельчить и перемешать. Затем в эмалированную кастрюлю поместить 1/2 стакана смеси, залить 1 л воды, довести до кипения и держать под крышкой на медленном огне 30 минут. Настаивать при комнатной температуре в течение 2 часов. Хорошо процедить через несколько слоев марли и смешать с 2 ст. ложками нашатырного спирта.

Этой эмульсией растирают пораженные ревматизмом суставы и ставят согревающие компрессы на них. Процедуры следует чередовать ежедневно в течение недели.

Заболевания суставов

Артрит – это воспаление сустава, при котором поражаются его внутренние оболочки, суставный хрящ, капсула и другие элементы. К

артритам относятся ревматоидные воспаления, подагра, остеоартрит, туберкулез и др. Признаки болезни – опухоль сустава, местное повышение температуры, покраснение, боль и ограничение в движениях. Это хроническое заболевание, имеющее много разных причин. Бывают травматические артриты и полиартриты – воспаление сразу нескольких суставов.

На развитие артритов влияют инфекционные заболевания и нарушения обмена веществ, а также иммунные патологии. А запускающими факторами служат переохлаждение и чрезмерное физическое напряжение сустава.

Артроз – это прогрессирующее заболевание опорно-двигательного аппарата, при котором вместе с воспалительным процессом происходит дистрофия ткани. Чаще всего болезнь поражает суставы кистей рук, позвоночника (остеохондроз), тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.

Подагра – заболевание, известное со времен Гиппократов. Это патология суставов, обусловленная отложением солей мочевой кислоты. Чаще недугом страдают мужчины после 40 лет. В основном подагра поражает суставы пальцев кистей рук и стоп. Признаки болезни – внезапная и интенсивная боль, покраснение и «жар» в суставе. К этому заболеванию существует наследственная предрасположенность. Провоцируют его развитие гипертония и сахарный диабет, а также неправильное питание – употребление большого количества мяса, копченостей и жиров, алкоголя. Способствуют возникновению заболевания и стрессы.

Бурсит – это воспаление околосуставных сумок, которое провоцируют ушибы и трение. Между сухожилиями и костями или другими тканями находятся эластичные мешочки со смазывающей жидкостью – бурсы, которые служат защитными прокладками. Поднятие тяжестей, большая физическая нагрузка для ног и рук, ползание на коленях – все это может вызывать воспаление бурсы.

При остром бурсите появляются припухлость в области сустава, боль и даже ограничение его подвижности. Болезнь переходит в хроническую форму, если вместо лечения человек продолжает испытывать те же физические нагрузки на больной сустав.

Лечение артроза

* Приготовить сбор трав: взять по 2 ст. ложки травы зверобоя, почек тополя, семян льна, листьев крапивы и мяты, по 3 ст. ложки побегов

багульника, травы донника и фиалки трехцветной, по 4 ст. ложки листьев брусники и травы череды. Все компоненты тщательно перемешать и измельчить. С вечера положить в термос 2 ст. ложки смеси трав и залить ее 1 л кипятка. Утром настой процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели его можно повторить.

* Приготовить сбор трав: взять по 5 ст. ложек травы зверобоя и плодов боярышника, 4 ст. ложки травы фиалки трехцветной, по 3 ст. ложки травы душицы и чабреца, по 2 ст. ложки корня калгана, листьев мяты и эвкалипта, почек сосны, 1 ст. ложку корня аира. Все растения измельчить и тщательно перемешать. На ночь поместить в термос 2 ст. ложки смеси и залить 1 л кипятка. Утром настой процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели его можно повторить.

* Приготовить сбор трав: взять по 3 ст. ложки травы зверобоя и донника, корня девясила, по 4 ст. ложки травы багульника и репешка, по 2 ст. ложки семян льна, травы тысячелистника и хвоща полевого, 1 ст. ложку плодов можжевельника, 5 ст. ложек травы череды. Все растения тщательно измельчить и перемешать. На ночь залить в термосе 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка. Утром процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели его можно повторить.

* Приготовить сбор трав: взять по 3 ст. ложки травы зверобоя, почек березы, цветков ромашки, шишек хмеля, 5 ст. ложек травы багульника, по 2 ст. ложки корня девясила, травы донника, листьев крапивы, по 1 ст. ложке цветков липы, листьев мяты и плодов укропа. Растения предварительно измельчить, а затем перемешать. На ночь в термосе 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Утром настой процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц. Через неделю его можно повторить по мере необходимости.

Мазь от артроза, остеоартроза и артрита

Смешать по 2 ст. ложки цветков донника, шишек хмеля и цветков зверобоя продырявленного. Добавить 50 г сливочного масла и тщательно растереть.

Смесь нанести на льняную или хлопчатобумажную ткань и приложить к суставу, сверху укрыть полиэтиленом и теплым шерстяным шарфом. Компресс держать 1,5 часа. Процедуры рекомендуется делать 1 раз в день. Курс лечения 5–7 дней.

Лечение артрита

* Приготовить сбор трав: взять по 2 ст. ложки травы зверобоя и лабазника, семян льна, листьев крапивы и мяты, по 3 ст. ложки побегов багульника, травы фиалки трехцветной и донника, по 4 ст. ложки листьев брусники и травы череды. Растения предварительно измельчить, а затем перемешать. На ночь в термосе 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Утром настой процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц. Через неделю его можно повторить по мере необходимости.

* Приготовить сбор трав: взять по 5 ст. ложек травы зверобоя и плодов боярышника, 1 ст. ложку корня аира, по 2 ст. ложки корня калгана, листьев мяты и эвкалипта, почек сосны, по 3 ст. ложки травы душицы и чабреца, 4 ст. ложки травы фиалки трехцветной. Все растения измельчить и тщательно перемешать. На ночь в термосе залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка. Утром настой процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения —1 месяц. Если есть необходимость, курс можно повторить через 2 недели.

* Приготовить сбор трав: взять по 3 ст. ложки травы зверобоя и донника, листьев малины, корня девясила, по 4 ст. ложки травы багульника и репешка, по 2 ст. ложки семян льна и травы хвоща полевого, 1 ст. ложку плодов можжевельника, 3 ст. ложки травы тысячелистника, 5 ст. ложек травы череды. Растения предварительно измельчить, а затем перемешать. На ночь в термосе 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Утром настой процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц. Через неделю его можно повторить по мере необходимости.

* Приготовить травяной сбор: взять по 3 ст. ложки травы зверобоя, почек березы, цветков ромашки и шишек хмеля, 5 ст. ложек травы багульника, по 2 ст. ложки корня девясила, травы донника и листьев крапивы, по 1 ст. ложке цветков липы, листьев мяты и плодов укропа. Растения предварительно измельчить, а затем перемешать. На ночь в термосе 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Утром настой процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц. Через неделю его можно повторить по мере необходимости.

Остеоартроз – это большая группа заболеваний, вызванных поражением всех тканей сустава: хряща, околохрящевой кости, синовиальной оболочки, связок, капсулы, околоуставных мышц. Причиной возникновения болезни является изменение биологических свойств хряща. Прежде всего на развитие недуга влияют генетические факторы, а также избыточный вес, дефицит эстрогенов у женщин, травмы суставов и операции на них.

Заболевание проявляется сильной болезненностью сустава, скованностью движений, особенно по утрам. Боль концентрируется в самой глубине сустава, усиливается при физической нагрузке и уменьшается в покое.

Очень часто остеоартрозу сопутствует варикозная болезнь. Для того чтобы поставить диагноз, необходимо тщательное обследование, поэтому диагностика и лечение должны проводиться под контролем врача.

Улучшение самочувствия наступает при уменьшении массы тела, исключении сильных физических нагрузок и травм. Хороший эффект дают травяные настои, снимающие боль и воспаление.

Лечение остеоартроза

* Взять по 2 ст. ложки травы зверобоя и лабазника, семян льна, листьев крапивы и мяты, корневища и побегов спаржи лекарственной, по 3 ст. ложки побегов багульника, травы донника и фиалки трехцветной, по 4 ст. ложки листьев брусники и травы череды. Все хорошо измельчить и тщательно перемешать. В термос положить с вечера 2 ст. ложки сбора и залить 1 л кипятка. Оставить на ночь, а утром процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц.

* Взять по 5 ст. ложек травы зверобоя и плодов боярышника, 1 ст. ложку корня аира, по 2 ст. ложки коры осины, листьев мяты и эвкалипта, почек сосны, по 3 ст. ложки травы душицы и чабреца, 4 ст. ложки травы фиалки трехцветной. Все хорошо измельчить и тщательно перемешать. С вечера положить в термос 2 ст. ложки сбора и залить 1 л кипятка. Оставить на ночь, утром процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц.

* Взять 3 ст. ложки травы зверобоя, травы багульника – 4 части, корня калгана – 2 части, корня девясила – 3 части, травы донника – 3 части, семян льна – 2 части, плодов или хвои можжевельника – 1 часть, травы репешка – 4 части, травы тысячелистника – 2 части, травы хвоща полевого – 2 части, травы череды – 5 частей. Все хорошо измельчить и тщательно перемешать. В термос положить с вечера 2 ст. ложки сбора и залить 1 л кипятка.

Оставить на ночь, утром процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц.

* Взять по 3 ст. ложки травы зверобоя, почек березы и шишек хмеля, 5 ст. ложек травы багульника, по 2 ст. ложки почек тополя, корня девясила, травы донника и листьев крапивы, по 1 ст. ложке цветков липы, листьев мяты и плодов укропа. Все хорошо измельчить и тщательно перемешать. В термос положить с вечера 2 ст. ложки сбора и залить 1 л кипятка. Оставить на ночь, утром процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения – 1 месяц.

Лечение подагры

* Взять по 3 ст. ложки травы зверобоя, багульника, донника и фиалки трехцветной, по 4 ст. ложки листьев брусники и травы череды, по 2 ст. ложки семян льна, листьев крапивы и мяты. Все травы хорошо измельчить и перемешать. С вечера залить 2 ст. ложки смеси в термосе 0,5 л кипятка. Настоять ночь, а утром процедить.

В период обострения принимать по 1/2 стакана 5 раз в день в течение 3 дней. В дальнейшем дозы приема сократить до 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели. После двухнедельного перерыва его можно повторить.

* Взять по 4 ст. ложки травы зверобоя и спорыша, по 2 ст. ложки семян льна и листьев черники, по 3 ст. ложки корня одуванчика и шишек хмеля, 1 ст. ложку цветков пижмы. Все компоненты тщательно перемешать и хорошо измельчить. С вечера положить в термос 2 ст. ложки смеси и залить 0,5 л кипятка. Настоять ночь, а утром процедить.

В период обострения принимать по 1/2 стакана 5 раз в день в течение 3 дней. В дальнейшем дозы приема сократить до 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, перерыв – 2 недели, затем курс можно повторить.

* Приготовить сбор трав, взятых в равных количествах. Вам понадобятся: трава зверобоя, очанки, спорыша и тысячелистника, листья толокнянки и лавра, чай почечный и курильский, корни левзеи и солодки. Все компоненты тщательно перемешать и хорошо измельчить. С вечера положить в термос 2 ст. ложки смеси и залить 0,5 л кипятка. Настоять ночь, а утром процедить.

В период обострения принимать по 1/2 стакана 5 раз в день в течение 3 дней. В дальнейшем дозы приема сократить до 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели. После двухнедельного перерыва его можно повторить.

Кожные заболевания

Экзема

Экзема – это хроническое кожное и аллергическое заболевание. Ее основные симптомы – покрасневшая кожа, которая сильно чешется и шелушится, а затем покрывается коркой. Это происходит из-за воспаления глубокого и поверхностного кожных слоев. Чаще всего поражения появляются на кистях рук и локтях, внутренней поверхности коленных и локтевых сгибов, а у детей экзема поражает также лицо, кожу головы и шеи. Причина болезни – сбой в работе иммунной системы, в результате которого организм реагирует кожной патологией на определенную пищу или какие-либо внешние воздействия. Часто экзема передается генетически – от родителей к детям.

Заболевание может проявиться в любом возрасте, как у младенца, так и у зрелого человека. Возникшая в раннем детстве, часто болезнь надолго затухает или проходит совсем, когда ребенок подрастает.

Кожные проявления экземы свидетельствуют о наличии дисбактериоза и возникают на его фоне. Поэтому важно лечить не только кожу, но и восстанавливать кишечную флору, в том числе препаратами из чистотела. Необходимо выводить из организма патогенные бактерии, которые в избытке появляются на слизистой желудка и кишечника. Для этого нужно принимать энтеросорбенты, например активированный уголь. Очень эффективен в этом плане яблочный уксус.

Во время лечения рекомендуются и успокоительные средства, так как экземе провоцируют психическое перенапряжение и стресс. Кроме того, нельзя забывать о диете: такие продукты, как яйца, кофе, шоколад, цитрусовые, соленья и маринады, лучше не употреблять.

Псориаз

Псориаз – еще одно хроническое заболевание, тесно связанное с состоянием нервной системы. В его основе лежат генетические факторы, а пусковым моментом являются стрессы, эмоциональное перенапряжение, инфекционные заболевания, эндокринные нарушения. Иногда болезнь

провоцируют лекарства, на которые возникает аллергия.

Заболевание может начаться в любом возрасте: как в детстве, так и в старости. Признаки псориаза очень характерные: преимущественно на висках, лбу, шее и волосистой части головы появляются розовые пятна с четкими контурами, покрытые белыми чешуйками. Они нестерпимо чешутся и распространяются по поверхности кожи. Иногда бляшки появляются в местах сгибов – локтевых и коленных.

В запущенной форме болезнь может оказать сильное влияние на состояние нервной системы человека, нарушение которой в свою очередь приведет к дальнейшему развитию псориаза. Поэтому даже небольшие первые признаки заболевания необходимо отследить и сразу же лечить в комплексе, воздействуя не только на кожу, но и на более глубокие причины, вызвавшие недуг.

Нейродермит

Нейродермит – хроническое заболевание, которое вызывает много причин: это генетическая предрасположенность, иммунологические нарушения, аллергия, патология эндокринной и нервной систем, дисбактериоз кишечника.

Нейродермит невозможно перепутать с вышеперечисленными кожными болезнями, потому что он всегда начинается с сильного зуда, который постоянно преследует больного. Сначала на коже не видно следов воспаления. Только после расчесывания очаги поражения начинают краснеть, на них выделяются мелкие плоские узелки. Впоследствии они покрываются коркой и шелушатся.

В зависимости от формы нейродермита поражаются разные участки поверхности кожи. При ограниченной форме заболевания оно захватывает заднюю поверхность шеи, места под коленями и в области локтевых сгибов, внутренние поверхности бедер, промежность и предплечья. Очаги воспаления имеют неоднородную структуру: в центре кожа утолщенная и красная, с боков покрыта белыми или розовыми узелками, а по краям – пигментными пятнами. Диффузный нейродермит распространяется на любые участки тела, кожа на них сильно шелушится и сохнет, появляются чешуйки, корочки и даже трещины.

С возрастом болезнь протекает все более активно, не затухает, а рецидивирует, потому что ее причины не искореняются, а усугубляются. К ним прибавляются все новые факторы, провоцирующие недуг, такие как

интоксикация организма, нарушения обмена веществ и др. Способствуют прогрессированию заболевания и неправильное питание, прием антибиотиков, хронические инфекции.

Лечение нейродермита заключается не только во внешнем воздействии на кожу, но, главное, в устранении основной причины недуга. Поэтому одновременно с кожными мазями и примочками необходимо употреблять внутрь травяные настои.

Лечение псориаза, экземы, нейродермита

Этот сбор трав подойдет для внутреннего и наружного применения. Он регулирует работу эндокринной и нервной систем, а также оказывает обезболивающее, противовоспалительное, противоаллергическое и антисептическое действие.

Взять в равных частях следующие травы. Вам понадобятся: береза повислая, водяника гольцовая, горичник Морисона (корень), девясил высокий (корень), зверобой продырявленный, кладония, княжик сибирский, мох кукушкин лен, медуница мягчайшая, орех маньчжурский, плаун булавовидный, хвощ полевой, чистотел большой, череда трехраздельная, шлемник алтайский, шизонепета многонадрезная. Вечером 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка в термосе, утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Наружное применение

Взять 1 ст. ложку вышеописанного сбора трав и залить 100 г глицерина. Выдержать на водяной бане 20 минут, затем настоять в теплом месте в течение 5 дней. Процедить и смазывать кожу.

Ожоги

Если ожог небольшой и не требующий серьезной медицинской помощи, то его можно вылечить в домашних условиях. Для этого существует несколько рецептов средств, в состав которых входит зверобой.

Лечение ожогов

* Зверобойное масло применяется даже при очень обширных ожогах, когда поражена большая площадь кожи тела.

В стеклянную банку или эмалированную кастрюлю надо поместить 1/2 стакана измельченных свежих цветов и листьев зверобоя. Залить 1

стаканом миндального, подсолнечного, оливкового или льняного масла. Закрывать крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение трех недель. Затем хорошо отжать и процедить. Хранить в прохладном месте.

Такое масло следует приготовить заранее, чтобы оно всегда было под рукой. А если оно необходимо срочно, то вместо настаивания можно подержать смесь травы зверобоя с растительным маслом на водяной бане в течение 6 часов. Затем тщательно процедить. Масло готово. Его надо наносить на обожженную поверхность только в холодном виде.

* Зверобойное масло можно приготовить и другим способом. Оно делается гораздо быстрее, хотя эффект будет чуть слабее. Вам понадобится 1/2 стакана свежей травы зверобоя. Ее надо залить 3 стаканами растительного масла, сразу же поставить на огонь и прокипятить в течение 30 минут. Затем охладить при комнатной температуре и процедить.

Рекомендуется смазывать этим маслом ожоги, прикладывать смоченные в нем льняные или хлопчатобумажные тряпочки.

* Смешать 2 ст. ложки приготовленного одним из перечисленных способов зверобойного масла с 5 белками свежих яиц. Тщательно растереть.

Охлажденной смесью смазывать ожоги. Это хорошо заживляет и обезболивает.

* При ожогах, язвах и ранах снять боль и способствовать заживлению тканей помогают повязки, смоченные в отваре зверобоя продырявленного.

Чтобы его приготовить, в термос надо положить 1 ст. ложку сухой травы зверобоя и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов. Затем тщательно процедить.

Повязки лучше делать 2 раза в день.

Раны, порезы

Лечение

* Взять 2 ст. ложки свежих цветков зверобоя и залить их 1 стаканом подсолнечного или растительного масла. Настаивать под крышкой в темном месте 2 недели, периодически взбалтывая. Затем тщательно процедить.

Этим маслом рекомендуется смазывать раны и порезы.

* Залить 1 ст. ложку травы зверобоя 1 стаканом воды, кипятить в течение 10 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Можно промывать настоем раны. Внутрь принимать по 1/3 стакана 3

раза в день до еды.

Витилиго

Витилиго – это заболевание кожи, которое обусловлено нарушением процесса ее пигментации. В результате на коже появляются белые пятна. Это происходит из-за снижения функции особых гормонов – меланоцитов. Причина болезни до сих пор не ясна, предполагается, что главную роль в ней играют нарушение функции щитовидной железы, надпочечников и половых желез, а также расстройств вегетативной нервной системы и психические травмы.

Болезнь развивается в большинстве случаев у молодых людей до 20 лет.

Лечение витилиго

* Залить 1,5 ч. ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 30 минут, процедить.

Принимать всю дозу несколько раз в день равными частями. Можно этим настоем делать примочки.

* В стеклянной посуде залить 2 ст. ложки свежих цветов и листьев зверобоя 1 стаканом подсолнечного или оливкового масла, закрыть крышкой и настаивать 2 недели. Затем процедить.

Ваткой, намоченной в настое, смазывать кожу несколько раз в день.

Заболевания рта, зубов и десен

Заболевания зубов и десен очень часто возникают из-за бактерий, которые размножаются на зубной поверхности. В результате этих бактериальных налетов появляется кариес, пародонтоз и другие болезни полости рта.

Для профилактики этих заболеваний и снятия воспалений рекомендуется использовать зверобой и другие травы, обладающие противовоспалительным и антисептическим действием.

От зубной боли

Хорошо снимает зубную боль спиртовая настойка зверобоя, которой надо смазывать десну больного зуба или накапать 2–3 капли в дупло.

Этой настойкой, разбавленной в воде (30 капель на 1/2 стакана), хорошо и полоскать больной зуб. Зверобой снимает воспаление и уменьшает боль.

От стоматита

Приготовить настойку травы зверобоя на 40 %-ном спирте или водке в соотношении 1: 5.

Полоскать десна и рот водным раствором: 30–40 капель на 1/2 стакана воды. Настойка эффективна как вяжущее и противовоспалительное средство.

Для полоскания десен и полости рта

Настойку травы зверобоя рекомендуется делать на 40 %-ном спирте или водке. Для этого следует взять 1/2 стакана измельченной травы с цветками зверобоя и залить 0,5 л спирта или водки. Закрыть банку крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 5 дней.

В стакане воды развести 15–20 капель настойки. Полоскать ею полость рта. Средство обладает эффективным вяжущим и противовоспалительным действием.

От пародонтоза

Взять 25 г прополиса, тщательно его измельчить, поместить в бутылку из темного стекла и залить 1/2 стакана спирта или 3/4 стакана 45 %-ной водки. Все хорошо перемешать до полного растворения прополиса.

Добавить 5 ст. ложек сухих измельченных листьев зверобоя, вновь размешать, закрыть крышкой и настаивать в темном месте в течение 15 дней, периодически встряхивая бутылку. Затем хорошо процедить.

Растворить 20–30 капель настойки в 1/2 стакана воды и полоскать рот 4–5 раз в день.

От запаха изо рта

Запах изо рта могут вызывать разные причины: заболевания желудка, печени, кишечника или полости рта, в том числе кариес. Поэтому необходимо выяснить это обстоятельство, а затем лечить основную болезнь. Запах изо рта всегда создает проблемы, поэтому избавиться от него нужно сразу, еще до похода к врачу. В этом поможет все тот же зверобой в сочетании с другими травами. А если причина неприятного запаха – заболевания внутренних органов, это растение даст не только косметический эффект, устранив запах, но и лечебный – снимет воспаление.

Взять в равных частях (можно по 1 ст. ложке) траву зверобоя и крапивы, кору дуба, лист березы и цветки ромашки. Все хорошо размешать и заваривать как чай.

Пить по стакану утром натощак и вечером перед сном. На стакан кипятка брать 1 ч. ложку смеси.

Другие заболевания

Сахарный диабет

Диабет – это заболевание, при котором поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин или производит его в малых объемах. Поэтому сахар не усваивается или усваивается в недостаточных количествах. Вместо того чтобы превращаться в энергию, он накапливается в крови, а затем выводится из организма с мочой. Так, повышение уровня сахара в крови и в моче свидетельствует о начале болезни.

Первый тип сахарного диабета – инсулинозависимый. В этом случае необходимы ежедневные инъекции инсулина, которого не хватает в организме. Этим типом диабета болеют молодые люди и дети. Второй (инсулинонезависимый) тип болезни развивается уже в зрелом возрасте и в большинстве случаев не требует постоянных инъекций инсулина.

Несмотря на то, что сахарный диабет – это серьезное заболевание, нужно понимать, что его можно лечить.

Лечение диабета

Приготовить сбор трав, взятых в равных частях. Вам понадобятся: зверобой продырявленный, листья березы повислой, водяника гольцовая, корни девясила высокого и лопуха войлочного, трава душицы обыкновенной и лабазника вязолистного, курильский чай, мох розовый, орех маньчжурский, повилка европейская, первоцвет крупночашечный, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой. Все тщательно размешать. В термос поместить 1 ст. ложку сбора и залить стаканом кипятка – на ночь. Утром процедить.

Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели. После недельного перерыва его нужно повторить.

Этот настой активизирует деятельность эндокринной и вегетативной нервной систем, а также способствует снижению уровня сахара в крови и улучшает обмен веществ.

Язва трофическая

Трофическая язва образуется из-за нарушения питания тканей – возникает их омертвление. В свою очередь это провоцирует заболевания и повреждения спинного мозга и периферических нервов, а также атеросклероз, сахарный диабет, варикозную болезнь и другие патологии.

Терапия состоит из двух этапов: лечения главной причины возникновения язвы, то есть основного заболевания, и местного воздействия на саму язву.

Лечение трофической язвы

* Взять по 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной и календулы лекарственной, по 1 ст. ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полевого и тысячелистника обыкновенного, коры дуба обыкновенного. В емкость поместить 1 ст. ложку смеси трав и залить 1 стаканом кипятка. Накрыть крышкой и настаивать в течение 40 минут. Затем процедить.

Применять в виде компресса или для промывания трофических язв. Курс лечения – 7—10 дней.

* Приготовить травяной сбор: взять по 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного и череды трехраздельной, по 1 ст. ложке цветков ромашки аптечной, плодов кориандра посевного, травы сушеницы топяной, льнянки и донника лекарственного, корня солодки голой. Все тщательно перемешать. Затем 1 ст. ложку смеси залить в емкости 1 стаканом кипятка. Нагреть на водяной бане в течение 10 минут, настаивать 45 минут. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день после еды в течение 1 месяца.

* Смешать в равных количествах (можно взять по 1 ст. ложке) следующие травы: цветки ромашки аптечной, траву донника лекарственного, листья алтея лекарственного. Все тщательно перемешать, 3 ст. ложки смеси залить водой так, чтобы получилась кашицеобразная масса. Нагреть ее на водяной бане в течение 10 минут.

В теплом виде прикладывать к больному месту, предварительно завернув в ткань.

* Смешать следующие травы: 4 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, по 3 ст. ложки травы хвоща полевого и цветков ромашки аптечной. В кастрюлю поместить 1 ст. ложку смеси и залить 1 стаканом воды. Поставить на огонь и кипятить около 10 минут. Затем остудить и процедить.

Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день или использовать для приготовления компрессов при лечении труднозаживающих ран и язв.

Радикулит

Острый пояснично-крестцовый радикулит в народе называют прострелом. Это заболевание поражает людей любого возраста. Недуг проявляется внезапной болью в области поясничного отдела позвоночника, чаще всего во время движения или наклона с разгибанием в сторону.

Причина радикулита – изменения, которые произошли в межпозвонковых дисках и суставах, связках, мышцах или нервных волокнах. Во время большой нагрузки на позвоночник (различных наклонов и разгибаний в сторону) в нем происходят повреждения тканей, в результате возникает прострел. Вместе с болью человек испытывает другое неприятное ощущение – ему не разогнуть спины, он застывает в определенном положении. Острая боль в спине может отдавать в другие части тела. Человеку трудно найти такое положение, чтобы ее прекратить.

Лечение радикулита

При радикулите очень хорошо помогают компрессы из настоев трав. Надо взять по 1 ст. ложке зверобоя, чабреца, ромашки аптечной и цветов бузины черной. Все перемешать и залить 0,5 л воды. Настоять на водяной бане в течение 40 минут. Затем процедить и использовать горячим.

Наложить компресс на пораженный участок спины (обычно можно найти самую болезненную точку). Он обязательно должен быть горячим. Поверх компресса поместить шерстяной шарф, как следует укутать больного. Оставить его на ночь. На утро обычно наступает облегчение.

Табакокурение

* В банку или бутылку поместить 8 ст. ложек сухой измельченной травы зверобоя, налить 0,5 л водки, хорошо закрыть. Настаивать в темном месте в течение 8—10 дней, периодически встряхивая. Затем процедить и перелить в другую емкость. Хранить при комнатной температуре.

Принимать по 50 капель, растворенных в 1/2 стакана воды, 3 раза в день после еды. Курс лечения – 1 месяц.

* В керамическую или эмалированную миску поместить 2 ст. ложки травы зверобоя, залить 2 стаканами кипятка, поставить в духовку и томить до тех пор, пока не испарится половина воды.

Принимать по 50 капель 3 раза в день после еды. Курс лечения – 1

месяц.

* В емкость насыпать 1 ст. ложку цветков зверобоя, налить 1 стакан кипятка, настоять под крышкой в течение 10 минут. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

Алкоголизм

Алкогольная зависимость – это заболевание на всю жизнь. Человек, страдающий алкоголизмом, должен постоянно бороться с этой привычкой. Однако борьба идет не только на психологическом, но и на физическом уровне. Если со своими эмоциями можно и нужно научиться справляться, то физическую тягу к алкоголю побороть не просто. Для этого есть масса способов, но ни один из них не дает стопроцентного результата. Очевидно, что оба вида зависимости нужно контролировать одновременно, и не последнюю роль в этом играет сам больной.

Среди препаратов, снимающих тягу к алкоголю, есть много природных средств, которые действуют по-разному: одни – медленнее, другие – быстрее. Замечательными свойствами обладает зверобой, который содержит вещества, компенсирующие в организме алкоголика дефицит элементов, вызывающий желание выпить.

Лечение алкоголизма

В эмалированную кастрюлю положить 4 ст. ложки измельченной травы зверобоя, залить 0,5 л кипятка, накрыть крышкой. Поставить на плиту и держать на кипящей водяной бане 30 минут. Затем остудить при комнатной температуре и процедить.

Принимать по 2 ст. ложки 2 раза в день перед завтраком и обедом. Курс лечения – 2 недели. После этого должно наступить отвращение к алкоголю. В запущенных случаях курс лечения надо повторить, но только через 2 недели.

Истории исцеления зверобоем

Розы и бурсит

Скоро должна была наступить дачная пора – любимое время Надежды Ивановны. Женщина заранее готовилась к отъезду на дачу: выращивала рассаду, покупала удобрения и инструменты. В этот сезон предстояло много работы. Она решила перепланировать участок, раскопать новые грядки, перенести клумбы, соорудить розарий. Розы дачница искала по всему городу, чтобы они вынесли капризы погоды и не замерзли зимой. Надежда Ивановна задумала создать красивый сад, на радость себе и соседям.

Уже с первым солнечным теплом она перебралась на дачу – благо была на пенсии и ничто не удерживало ее в городе. Навела порядок в доме и подсобных помещениях, проверила садовые инструменты, перевезла все свои саженцы и горшочки с рассадой.

Погода весной стояла хорошая, и Надежда Ивановна принялась за работу на земле. Копала, рыхлила и пропалывала. Тщательно подготовив почву, принялась за посадки. Она так любила свои цветы, что сажала их, ползая по земле на коленках. Так ей было удобнее всего, а на здоровье женщина не жаловалась.

Но на следующий день она проснулась от сильной боли в коленях. Разогнуть их было невозможно. Когда женщина увидела большие набухшие шишки, выросшие за ночь на ее коленях, то и вовсе испугалась. С трудом распрямив ноги, Надежда Ивановна осторожно встала и с усилием пошла. Целый день боль не проходила. Тогда дачница оставила свои посадки, попросив соседку последить за ними и укрывать в случае заморозков, и отправилась в город, к врачу.

Доктор поставил ей диагноз – бурсит. А когда узнал, что она целый день ползала на коленях, то не удивился. Теперь надо заниматься лечением, а не цветы сажать, печально подумала Надежда Ивановна. Врач сказал, что быстро суставы не пройдут, им необходим покой и лечение. Придется больше лежать, и из города – ни ногой.

Но прошел день, и женщина заскучала по своему саду, тем более что без нее все посадки могли погибнуть. Нужно было искать действенное средство. Им оказался зверобой. Этой травой давно уже лечилась ее

подруга, причем он спасал от разных болезней всех членов семьи. Такое же заболевание было у ее взрослого сына, который «заработал» бурсит на спортивных тренировках, когда слишком нагрузил колени. Но зверобой помог ему снять боль и воспаление. Теперь о недуге он и не вспоминает.

Окрыленная Надежда Ивановна тут же принялась за лечение. Взяв целебную траву с собой на дачу, она задумала продолжить посадки, но уже щадя свои колени. А зверобой пила регулярно. И он помог ей. Женщина спокойно ходила, колени не беспокоили ее, и она решила сама запастись этим полезным растением.

Возле дачи был лес. Когда наступила середина лета, Надежда Ивановна разыскала лесную полянку, где рос зверобой. Она наблюдала за ним, а осенью собрала семена и посадила у себя на клумбе.

Чудо родом из детства

Петр Ефимович очень любил поесть. В молодости небольшая полнота при высоком росте его не портила. Да и вообще мужчину может испортить только глупость. Но с возрастом размеры Петра Ефимовича катастрофически увеличились. Он так быстро раздавался вширь, что бедная жена не могла купить на него одежду.

Однако Петр Ефимович никогда не унывал, а вместе с другими смеялся над своей дородностью, заявляя, что он не полнеет, а «добрееет». Он действительно был большой добряк и этим располагал к себе окружающих.

И все же подниматься по лестнице Петру Ефимовичу становилось все труднее и труднее. А тут еще стало подскакивать давление. Отказываясь от лечения, Петр Ефимович бодрился: «Ничего, меня много, поэтому надолго хватит». Но самочувствие все ухудшалось, одышка появлялась даже в покое. Однажды он схватился за сердце. Жена Алина Львовна испугалась и вызвала «скорую». Пришлось лечь в больницу. Доктора не удивило, что его пациент страдает гипертонией и сердечной недостаточностью. После обследования его выписали домой, рекомендуя сесть на диету и принимать лекарства.

Но отказывать себе в гастрономических удовольствиях Петр Ефимович не мог, а лекарства не любил. «Я лучше зарядкой буду заниматься», – решил он и начал совершать небольшие пробежки. Но вскоре вновь почувствовал себя плохо.

Жена не знала, как повлиять на строптивого супруга. Давала ему

таблетки, которые временно облегчали его самочувствие. Но он уже не был таким веселым, как прежде. Вместе со здоровьем испортилось и настроение. Петр Ефимович стал каким-то печальным и немного раздражительным. Да это и неудивительно: ведь теперь его часто преследовала одышка.

Однажды супруги пили чай и смотрели телевизор. В передаче рассказывали о народных целителях, которые лечат травами. Алина Львовна заметила, что ей не приходилось видеть людей, которых травы вылечили бы от серьезного недуга. И что вообще глупо на них рассчитывать, когда есть сильные лекарства. Она посмотрела на Петра Ефимовича в надежде, что тот согласится с ней, но муж вдруг задумался и сказал, что это не так. Он вспомнил, как в детстве его мама сильно захворала и врачи не надеялись ее спасти. Мальчик очень переживал, жалел маму и изо всех сил верил, что она поправится. Та стала пить какие-то травы и, несмотря на приговор врачей, встала с постели и пошла на поправку. Позже он узнал, что это были травяные настои со зверобоем, который повсюду рос в их местности. Мама прочитала о нем в старинной книге и там же нашла рецепт. Тогда она сказала маленькому Пете: «Если заболеешь, дам и тебе зверобоя, он вылечит». А потом мальчик вырос и об этом забыл. Но телевизионная передача всколыхнула воспоминания детства. «Алина, – позвал он жену, – сходи, пожалуйста, в аптеку, купи зверобой».

Когда Алина Львовна узнала эту историю, то сама нашла рецепты от сердечной недостаточности и свято поверила в целебную силу зверобоя. Стала готовить Петру Ефимовичу настои, а он принимал их послушно, как ребенок. И случилось чудо! Постепенно он пришел в себя, одышка пропала, давление нормализовалось. Более того, он стал меньше есть и спокойно переносил сокращение рациона, не страдая от голода. Через месяц уже спокойно поднимался по лестнице. А еще через месяц вновь приступил к утренним пробежкам, начиная с медленных и коротких.

Петр Ефимович преобразился, он вновь стал веселым и довольным, заряжал всех своей энергией. Когда же пришел на прием к врачу, тот очень удивился – мужчина заметно похудел и выглядел отлично. Сердечная недостаточность никак себя не проявляла.

День рождения со зверобоем

Лена разливала чай. Рядом сидели ее подруги, которые пришли к девочке на день рождения. В середине стола возвышался большой красивый торт с тринадцатью свечами. Лена стала совсем большой, поэтому родители оставили ее одну принимать гостей. Они приготовили

угощение и ушли. Теперь девочки могли вволю поболтать о моде и мальчишках – им никто не мешал.

Когда именинница наливала кипяток в чашку своей подруги, Вера вдруг потянулась к тарту, чтобы поправить наклонившуюся свечу, и задела рукавом край чашки. Та не удержалась на месте, и кипяток вылился прямо ей на колени. Девочка закричала от боли и вскочила со стула. Колготки и край юбки были мокрыми, с них стекала вода, а по ногам расползлось большое красное пятно ожога.

Девочки онемели от испуга, не зная, чем помочь. Одна только Лена не растерялась. Она велела Вере быстро снимать одежду. Достала из холодильника лед и какую-то баночку. Потом быстро развела лед в холодной воде и стала смачивать ею обожженную кожу. Боль быстро уходила, но так же быстро возвращалась, когда кожа вновь нагревалась. Охладив ее в пятый или шестой раз, Лена смазала кожу маслом из баночки, и Вера тут же почувствовала облегчение. Приятный холодок так и оставался на коже, а боль почти исчезла.

Тем временем Лена повесила сушить Верину одежду и дала ей свой халатик. А другая девочка вытерла лужу под столом и поставила Вере новую чашку. Через полчаса вся компания вновь сидела за столом и весело болтала. Девочки поздравляли именинницу и восхищались ее поведением в трудной ситуации, когда все растерялись, а она одна пришла на помощь.

Лена объяснила все просто. Ее мама – врач. Она лечит людей не только таблетками, но и травами, в которых очень хорошо разбирается. Мама сама собирает растения и готовит из них домашние лекарства. Все в доме пользуются этими снадобьями, почти не прибегая к медикаментам. Поэтому Лена с раннего детства знала, от чего помогает та или иная трава. А теперь представился ей случай продемонстрировать свои знания и помочь подруге. Не зря родители считали Лену совсем взрослой девочкой.

Глава 3

Зверобой в кулинарии

Зверобой издавна применяется в кулинарии, он придает блюдам слегка терпкий горьковато-смолистый вкус. Его цветки и листья имеют своеобразный бальзамический запах. Благодаря этим качествам растение используется при изготовлении рыбных консервов, а в ликеро-водочной промышленности – входит в состав горьких настоек («Ерофеич», «Зверобой», «Бальзам»), вина «Вермут», некоторых других напитков. Кстати, при приготовлении домашнего вина можно учитывать тонизирующее свойство растения и тоже добавлять его в напиток.

Высушенную траву зверобоя нужно иметь на любой домашней кухне. Особенно хороша эта приправа для рыбных блюд. Обладает отменным вкусом и чай со зверобоем. Он не только вкусен, но и чрезвычайно полезен для здоровья. Его лучше пить по утрам, когда организм только просыпается. А днем и вечером можно использовать зверобой для приготовления различных напитков.

Хранить сухую траву зверобоя для приправ и напитков рекомендуется в закрытых стеклянных или металлических банках в сухом и прохладном месте. Причем для приправ ее лучше заранее измельчить, а для напитков и чаев подойдут крупно нарезанные цветки и стебли зверобоя, высушенные по правилам, о которых говорилось в первой главе. Траву для приготовления чая нужно держать в отдельной жестяной коробочке или банке.

Домашние напитки и чай со зверобоем

Тот, кто регулярно пьет травяные чаи, никогда не страдает от депрессии и всегда находится в тонусе – эмоциональном и физическом. Это заслуга зверобоя, который хорошо сочетать с другими травами. Мы приведем несколько рецептов травяных чаев, которые подарят вам удовольствие и пользу.

Заваривать их рекомендуется в фарфоровом чайнике, взяв по 1 или 2 ч. ложки смеси трав на 1 стакан кипятка. Сначала чайник надо ополоснуть кипятком, затем насыпать траву и залить кипящей водой. Закрывать, дать настояться 5—10 минут, но не больше. И сразу пить. Так чай сохранит аромат, витамины и, конечно, отменный вкус.

Чай из зверобоя и первоцвета

Эти травы придают чаю легкий аромат, нежный вкус и тонизирующие свойства. Можно приготовить сбор заранее, взяв сухие листья зверобоя и первоцвета по 1 ст. ложке каждую. Затем 1 ч. ложку смеси надо заварить стаканом кипятка. Дать настояться 5—10 минут и пить.

Чай из зверобоя, душицы, шиповника

Это витаминизированный и освежающий чай. Он очень хорош при усталости и просто для бодрости после сна. Советуем приготовить сбор заранее и хранить его в отдельной баночке.

Взять 1 ст. ложку сухих листьев зверобоя, 2,5 ст. ложки сухой травы душицы и 1 чайную ложку плодов шиповника. Все смешать и заваривать 1 ч. ложку смеси стаканом кипятка. Поскольку плоды шиповника завариваются дольше, чем остальные травы, настаивать такой чай рекомендуется 20–30 минут, хорошо укутав, чтобы он не остыл. Можно выдержать и меньшее время (10 минут), выпить половину порции, а вторую употребить через полчаса.

Чай из зверобоя с листом смородины

Это ароматный, вкусный и целебный чай, поднимающий иммунитет и снимающий ощущение усталости. Поэтому его стоит пить не только по утрам, но в любое время суток, особенно перед сном. Такое сочетание трав не возбуждает, а, наоборот, успокаивает нервную систему.

Сбор трав для чая нужно готовить так: взять по 1 ст. ложке высушенной травы зверобоя и сухих листьев черной смородины.

Заваривать как обычно: 1 ч. ложку на стакан кипятка. Подождать 5 минут и пить сразу же, не оставляя на потом. Каждый раз следует заваривать свежий чай.

Напиток из зверобоя с клюквой

Это тонизирующий и освежающий напиток, очень вкусный и полезный для здоровья, так как поднимает иммунитет и защищает от вирусов и стрессов. Но готовится он как минимум за день до использования, лучше с вечера, поскольку ночью он должен настояться. Зато потом его можно пить целый день всей семьей.

Для приготовления напитка надо взять по 1 стакану высушенной травы зверобоя, клюквы и сахарного песка. Зверобой поместить в эмалированную кастрюлю, залить 2 л воды и варить в течение 5—10 минут. Затем охладить при комнатной температуре. Пока жидкость остывает, из клюквы выжать сок, а саму мезгу клюквы отварить в 2 стаканах воды. Подождать, пока остынет. Затем оба отвара процедить и смешать. Добавить к ним клюквенный сок и сахар, вновь все перемешать. Закрыв крышкой, настаивать в течение 10 часов.

Пить напиток рекомендуется в охлажденном виде.

Газированный напиток из зверобоя

Газированный напиток придает тонус и дарит свежесть, он приятен на вкус и особенно любим детьми. Однако им не следует давать больше 2 стаканов в день, поскольку зверобой обладает ярко выраженными тонизирующими свойствами.

Для приготовления напитка взять 1 стакан высушенной травы зверобоя, залить 2 л воды и варить в течение 5—10 минут. Не остужая, отвар процедить и положить 100 г сахара. Затем вновь довести до кипения, быстро снять с огня и охладить при комнатной температуре. Газированную воду стоит добавить по вкусу или по 3 ст. ложки на стакан воды. Также можно использовать для заправки домашних баллонов для газирования воды.

Напиток из зверобоя с медом

Этот напиток готовится так же, как и предыдущий, но вместо сахара нужно добавить 100 г меда. Его можно хранить в бутылках в холодильнике. Он обладает еще большими полезными качествами за счет меда в своем составе.

Глава 4

Зверобой в косметологии

Какие бы эффективные средства по уходу за кожей и волосами ни выпускались косметической промышленностью, естественные средства всегда будут интересовать людей, желающих выглядеть красивее и моложе. Причина этого проста. Масла и экстракты растений гораздо ближе к нашей коже по составу, чем синтетические компоненты. А приготовленные из свежих растений кремы и маски дают еще больший косметический и оздоровительный эффект.

Важно не только научиться готовить натуральные средства из трав, но и правильно их использовать. Ведь каждое растение имеет в своем составе компоненты, которые могут быть полезными для жирной кожи и не очень – для сухой, и наоборот. Совершенно разные травы или приготовленные особым способом нужно применять и для различного типа волос.

Поскольку зверобой – растение уникальное, содержащее огромное количество полезных веществ и элементов, он подходит практически всем людям с любым типом кожи. Зверобой не только лечит, но и широко используется в косметологии, ведь его дубильные вещества оказывают легкое вяжущее и противовоспалительное действие, а также обладают антимикробной активностью. Он тонизирует и благоприятно воздействует на нечистую, сухую и чувствительную кожу, а увядающую омолаживает. Но в каждом отдельном случае косметическое средство со зверобоем нужно готовить по своему рецепту и следовать особым правилам применения. Об этом мы и хотим рассказать.

Настой против перхоти

Взять в равных количествах (можно по 1 ст. ложке) зверобой, крапиву, шалфей и белокочытник. Тщательно перемешать. В эмалированную кастрюлю положить 1 ст. ложку смеси и залить 1 стаканом кипятка. Накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, а затем остудить при комнатной температуре в течение 20 минут и процедить.

Ежедневно после мытья втирать настой в корни волос.

Для ухода за волосами

В стеклянную бутылку поместить 1 ст. ложку измельченной травы

зверобоя и залить ее 100 мл спирта (40 %) или водки. Настаивать неделю в темном месте, затем процедить и хранить в плотно закупоренной бутылке.

Протирать кожу головы 1–2 раза в неделю после мытья волос.

Для увядающей кожи лица

Приготовить лосьон из зверобоя. Для этого смешать 1 стакан водного настоя травы зверобоя с 1 ч. ложкой одеколона или водки. Водный настой приготовить из расчета 1 ст. ложка сухой травы на стакан кипятка (держать на водяной бане 20 минут, затем остудить и процедить).

Вечером перед сном вместо умывания протирать этим лосьоном кожу лица. Он оказывает очищающее действие.

При угреватой коже лица и облысении

Это средство принимают внутрь в виде отвара. Он способствует очищению кожи от мелких прыщей и прекращению выпадения волос путем нормализации обмена веществ, а также снимает аллергические воспаления в виде косметических дефектов – сыпи, раздражения.

В эмалированную посуду поместить 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя и залить 1 стаканом воды. Поставить на огонь, довести до кипения и кипятить в течение 10–15 минут. Затем охладить и процедить.

Принимать по 1/3 стакана отвара за 10 минут до еды. Курс приема от облысения – 1 месяц с перерывом на 3 дня каждые две недели. При нечистой коже лица – 2 недели, затем перерыв на 5 дней и еще 2 недели приема.

При жирной коже лица

Протирать кожу лица 2 раза в день водным настоем зверобоя, приготовленным из расчета 1 ст. ложка травы на стакан кипятка.

Для удаления бородавок

Смазывать бородавки соком травы зверобоя, выжатым из свежего растения (неразбавленным). Процедуру делать как можно чаще – по 10–15 раз в день – в течение недели.

Маски для жирной кожи лица

Сухую измельченную траву зверобоя залить кипятком до получения кашицы, затем нагреть ее до температуры 60–70 °С, быстро охладить и нанести на чистую кожу лица. Через 15–20 минут маску смыть теплой водой.

Маски рекомендуется делать 2 или 3 раза в неделю. Курс лечения – 15–20 масок.

Паровая ванна для жирной кожи лица

Эта косметическая процедура эффективно очищает жирную кожу, придает ей свежесть и упругость.

В большую миску или таз поместить 2 ст. ложки травы зверобоя и залить 2 л кипятка. Накрыть голову полотенцем и склониться над кастрюлей с горячей жидкостью так, чтобы пар попадал на лицо. Держать лицо над паром в течение 15 минут. После этого лицо чуть промокнуть полотенцем и сразу же ополоснуть прохладной кипяченой водой.

Эту процедуру следует проводить 1 раз в 2 недели в течение 3–4 месяцев.

Ножные ванны при трещинах и потертостях на ступнях

Приготовить отвар зверобоя. Для этого взять 2 ст. ложки травы зверобоя и залить 1 л воды. Нагреть до кипения и подержать на медленном огне еще 5 минут. Остудить и процедить.

Охлажденный отвар налить в ванну для ног. Держать ноги в отваре 20 минут, затем насухо вытереть, особенно между пальцами, и смазать кремом для ног.

Такую процедуру можно делать каждый день перед сном в течение недели. Или через день в течение 2 недель.

Ополаскивание волос зверобоем придает золотистый оттенок русым волосам.

При вялой коже

В этом случае рекомендуется принимать ванны с добавлением настоя травы зверобоя. Они хорошо воздействуют на вялую кожу, помогают при переутомлении и укрепляют нервную систему. Продолжительность ванны 15–20 минут.

Ванны при угреватой коже с мелкими прыщиками

Приготовить сбор трав, взятых по 1 ст. ложке. Вам понадобятся: зверобой, лаванда, чабрец и ромашка. Смесь залить 1 л кипятка и кипятить в течение 10 минут. Затем остудить, процедить и вылить в ванну.

Принимать ванны с травами 1 раз в день в течение недели.

Маска для жирной кожи лица

Смешать в равных количествах следующие травы: зверобой, полынь горькую и ромашку. Затем хорошо измельчить их и добавить в смесь густую сметану в пропорции 1: 1.

Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой. Средство лечит и увлажняет кожу.

Маска для очищения лица

Смешать по 1 ст. ложке травы зверобоя, ромашки и календулы. Измельчить их и хорошо растереть с оливковым маслом или сметаной в пропорции 1: 1.

Маску нанести на лицо на 20 минут, затем смыть прохладной водой.

Она хорошо очищает лицо, сужает поры, успокаивающе действует на воспалившиеся участки кожи.

При раздраженной и воспаленной коже

При воспаленной и раздраженной коже очень эффективно зверобойное масло, которое готовится так.

В стеклянной банке надо смешать 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя и 2 ст. ложки подсолнечного или миндального масла. Поставить в темное место и настаивать в течение двух недель. Затем процедить. Более быстрый способ: кипятить траву зверобоя с миндальным или подсолнечным маслом на слабом огне в течение 15 минут.

К коже прикладывают ткань или ватку, смоченную зверобойным маслом.

Мазь для раздраженной кожи

Свежую траву зверобоя и листья шалфея взять в равных частях. Измельчить их и растереть со свежим свиным салом, затем смесь отжать через марлю.

Накладывать мазь на 10 минут перед сном, после этого ее остатки снять влажной салфеткой.

Рецепт от потливости рук и ног

Если ноги или руки сильно потеют, рекомендуется ежедневно делать ванночки из отвара трав. Готовится он так.

Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, дубовой коры и корневища змеевика, все хорошо перемешать. Затем 2 ч. ложки измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка и кипятить в течение 10 минут. Остудить,

процедить и добавить 2 ст. ложки уксуса.

Для ровного загара кожи

При неровном загаре и местами обожженной на солнце коже рекомендуется протирать ее настоем зверобоя. Готовится он следующим образом.

Взять 1 ст. ложку травы зверобоя и залить ее 1 стаканом кипятка. Настоять под крышкой в течение 30 минут. Процедить и использовать в течение дня.

Рецепт от жирных волос

Жирные волосы сразу после мытья хорошо ополоснуть теплым настоем или отваром зверобоя. Его можно приготовить по предыдущему рецепту.

При жирной и угреватой коже лица

В этом случае рекомендуется делать примочки и протирания концентрированным настоем травы зверобоя. Для его приготовления залить 3 ст. ложки травы 1 стаканом кипятка. Кипятить в течение 15 минут, остудить и процедить.

При вялой стареющей коже

Каждое утро необходимо умываться холодным настоем травы зверобоя (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка).

Рецепт от потливости ног

При чрезмерной потливости каждый вечер стоит мыть ноги в теплой воде, а затем держать их в отваре трав, который готовится следующим образом.

Взять по 1/2 стакана травы зверобоя, полыни горькой и листьев рябины. Тщательно размешать и залить 3 л кипятка, кипятить в течение 15 минут. Немного охладить и процедить.

При пористой коже лица

При жирной, пористой или потливой коже лица рекомендуется по утрам ополаскивать лицо холодным настоем трав, который готовится с вечера.

Смешать по 1 ст. ложке трав зверобоя, мать-и-мачехи и тысячелистника, листьев шалфея. Все измельчить и залить 0,5 л кипятка. В

закрытой посуде оставить на ночь. Утром процедить и умываться полученным настоем.

Маска для нормальной кожи лица

Взять по 1 ст. ложке травы зверобоя, листьев щавеля и мать-и-мачехи, цветков календулы. Измельчить и смешать их. Затем смесь залить 1/2 стакана кипятка и кипятить в течение 10 минут. Отвар остудить при комнатной температуре.

Сложить марлю в несколько слоев и пропитать ее отваром. Маску положить на вымытое лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.