

# ЛЕЧЕНИЕ РАСТЕНИЯМИ

Целительный зверобой  
Целительный чистотел  
Целительный шалфей





"Scaning by svetoleg"

"Djvuing by Stepanenko.P.V."

**ЛЕЧЕНИЕ РАСТЕНИЯМИ  
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВЕРОБОЙ  
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЧИСТОТЕЛ  
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ШАЛФЕЙ**



Санкт-Петербург  
2006

Лечение растениями. Целительный зверобой. Целительный  
чистотел. Целительный шалфей. — СПб.: ООО  
«Полиграфуслуги», 2006. — 240 с.

Автор С.Р. Салихова

О том, что лечение травами оказывает порой больший эффект, чем медикаментозное, вы, наверное, знаете, но, к сожалению, далеко не всем известно, как правильно их использовать. Благодаря данной книге вы сможете узнать много нового о лечении различных болезней такими растениями как зверобой, чистотел, шалфей. Кроме того, вы узнаете не только о том, как применять эти травы для лечения тех или иных заболеваний, но и об их великолепном косметологическом действии, а также о том, как хранить и использовать их в быту.

Книга изобилует самой разнообразной информацией, которая будет интересна каждому, независимо от пола и возраста.

ISBN 5-89173-809-0

© ООО «Полиграфуслуги», оформление, 2006

© ООО «Ай Пи Эр Медиа», 2006

# **ЗВЕРОБОЙ**

## **ЗВЕРОБОЙ - ЛЕКАРЬ С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН И ДО НАШИХ ДНЕЙ**

### **ОПИСАНИЕ**

Еще издревле люди знали и широко использовали лекарственные растения, растущие в пределах мест их обитания. Поскольку отголоски цивилизации не всегда доходили до самых глубин нашей необъятной страны, а лечить хвори и недуги чем-то было нужно, просто необходимо стало обращать свое внимание на то, что растет под ногами. Сначала, конечно, древний человек собирал травы, для того чтобы использовать их в качестве пропитания, и потом уже начал замечать, что те или иные растения облегчают боли, возникающие при различных заболеваниях. Люди начали задумываться о том, что если эта трава облегчает головную боль, то, значит, есть и другие травы, способствующие лечению болезней. Одной из таких лечебных трав



был и остается поныне зверобой. Свое название он получил от казахского слова «джерабай», что в переводе означает «целитель ран». Народные названия: дюрavec обыкновенный, заячья кровь, кровавчик, хворобой, заячья кривца (Украина), дазы (Азербайджан), кразана (Грузия), аревкурик (Армения). На Руси же это название получило название «зверобой» и имело уже иную семантическую окраску: «зверобой» — то, что представляет опасность для животных. Доказано, что зверобой повышает чувствительность животных к солнечному свету, т. е. усиливает воздействие света. Может он привести и к обратному действию. Поэтому необходимо следить за тем, какое количество растения питомец употребляет в своем рационе.

## **СБОР И ХРАНЕНИЕ**

Всем известна техника сбора и хранения лекарственных растений, но, несмотря на это, существуют определенные правила, которые следует исполнять обязательно, поэтому напомним их.

*Лекарственным сырьем у зверобоя считается трава без стеблей.* Просушивать собранное сырье нужно в проветриваемом помещении или на свежем воздухе, при этом необходимо проследить, чтобы трава находилась в тени.

Также можно хранить траву, связанную небольшими пучками, в темном месте. Засушенная трава зверобоя может храниться несколько лет, и при этом она не потеряет своих лекарственных свойств.

## **ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ**

Трава содержит красящие вещества: гиперин, псевдогиперин, протопсевдогиперин, франгулаэмодинатранол, кверцитрин и кверцетин, рутин, никотиновую кислоту, периловый спирт, дубильные вещества, каротин, витамины С и РР, следы алколоидов и фитонциды. Кроме того, в состав травы зверобоя входит эфирное масло и изовалериановая кислота. Зверобой при растирании обладает своеобразным приятным запахом и слегка вяжущим горьковато-смолистым вкусом.

# ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЗВЕРОБОЯ

## ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

О том, что зверобой обладает лечебными свойствами, было известно еще в древности, когда не было лекарств. Наши предки знали, что душистый аппетитный чай, в состав которого входил зверобой, является прекрасным лекарством и при лечении многих болезней. В этой главе мы расскажем вам, как можно с успехом применять эту траву при лечении простудных и инфекционных заболеваний: ангины, туберкулеза, гриппа. Как только вы почувствуете, что у вас появились первые признаки простуды, применяйте следующий **способ лечения**.

1. Требуется: 2 ст. л. сухих листьев малины, 1 ст. л. цветков зверобоя, 0,5 лимона, 3 ст. л. меда, 500 мл воды.

Способ приготовления и применения. Возьмите измельченные листья малины, смешайте их со зверобоем, залейте горячей водой и оставьте



настаиваться, накрыв крышкой, на 15 минут. Готовый чай процедите и выжмите в него сок лимона, добавьте мед, размешайте и весь чай выпейте за один раз, после чего сразу же ложитесь в постель. К утру от вашей простуды не останется и следа,

Этот чай - отличное потогонное и жаропонижающее средство.

2. Требуется: 300 мл спирта или водки, 1 ч. л. зверобоя, 3 ст. л. цветков сирени.

Способ приготовления и применения. Возьмите свежие цветки сирени и зверобоя, залейте водкой или спиртом, накройте крышкой и поставьте в темное прохладное место на неделю. Затем настойку процедите и растирайте тело 5-6 раз в день во время сильных простудных заболеваний, кашле, насморке. Храните в темном прохладном месте.

3. Требуется: 300 мл водки, 1 ст. л. можжевельника, 1 ст. л. зверобоя.

Способ приготовления и применения. Возьмите можжевельник и зверобой, измельчите. За-

тем смешайте с водкой и настаивайте средство 3-4 недели. Когда настойка будет готова, процедите ее. Применяйте для растираний тела при сильной простуде.

4. Требуется: 2 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. мать-и-мачехи, 800 мл воды, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите и тщательно перемешайте, залейте кипятком и настаивайте в течение 1 часа. Затем поставьте на огонь, доведите до кипения и подержите на огне еще 2-3 минуты. После этого остудите отвар, процедите и перелейте в стеклянную банку. Выпивайте на ночь по 2 стакана этого отвара в течение недели.

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

Способ приготовления и применения. Возьмите теплую кипяченую воду, растворите в ней соль и соду, добавьте йод и несколько капель спиртовой настойки зверобоя, перемешайте. Полощите горло

несколько раз в день при простудных заболеваниях, особенно при воспалительных заболеваниях горла.

6. Требуется: 3 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. эвкалипта, 2 ст. л. цветков липы, 200 г водки.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте водкой, настаивайте 14 дней. Настойку процедите и применяйте при начинающемся гриппе. Для этого в 1 стакан теплой воды добавьте 10-20 капель настойки, тщательно размешайте до полного растворения и выпейте залпом. Применяйте 2—3 раза в день до еды.

7. Требуется: 4 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. ромашки аптечной, 600 мл воды.

Способ приготовления и применения. Травяную смесь залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 20-30 минут. Принимайте отвар по  $\frac{1}{3}$  стакана в день при гриппе 4 дня подряд.

8. Требуется: 1 ст. л. цветки черной бузины, 1 ст. л. калины, 1 ст. л. цветков зверобоя.

Способ приготовления и применения. Смешайте измельченные растения. Смесь калины,



зверобоя и бузины залейте кипятком. И варите на медленном огне 15—20 минут, затем охладите и процедите. При начинающемся гриппе примите на ночь стакан отвара. Это средство поможет вам справиться с болезнью в самом начале и не дать ей развиваться. Кроме того, это средство можно применять для профилактики простудных заболеваний, так как оно повышает иммунитет и обладает антибактериальным действием.

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

Способ приготовления и применения. В водку добавьте крапиву, зверобой, все тщательно перемешайте. Белокочанную капусту порубите и выжмите сок. Полученный капустный сок добавьте в спиртовую настойку. Настойку оставьте на 20 дней, предварительно накрыв крышкой. По истечении данного срока остаток отожмите и настойку процедите через двойной слой марли. При гриппе и температуре не выше 38 градусов обтирайте все тело. Затем завернитесь в простыню,

смоченную этой спиртовой настойкой, а сверху накройте еще чем-нибудь теплым. Простыню снимите тогда, когда почувствуете испарину. Эта настойка хорошо снижает температуру.

10. Требуется: 1 ч. л. полыни, 3 ст. л. зверобоя, 300 мл спирта.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, положите в стеклянную бутылку, залейте спиртом. Настаивайте в течение 7 дней в прохладном темном месте, затем процедите, отфильтруйте. При ангине на 1 стакан кипяченой воды добавьте 30 капель спиртовой травяной настойки. Полощите горло 5-6 раз в день до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

11. Требуется: 2 ст. л. цветков зверобоя, 20 г плодов шиповника, 10 г плодов аниса, 3 стакана воды, сахар.

Способ приготовления и применения. Смешайте зверобой, анис, шиповник и заварите кипятком и настаивайте в течение 40 минут. Когда пастой остынет до комнатной температуры, процедите его. Принимайте внутрь по  $\frac{1}{3}$  стакана 4

раза в день за 15 минут до приема пищи, подсластив сахаром. Настой оказывает лечебное действие при ангине.

12. Требуется:  $\frac{1}{2}$  лимона, 1 луковица, 40 мл спиртовой настойки зверобоя.

Способ приготовления и применения. Один некрупный лимон вместе с цедрой натрите на мелкой терке, отожмите, сок смешайте со спиртовой настойкой зверобоя. Добавьте сок луковицы. Смесь употребляйте при ангине по  $\frac{1}{2}$  ч. л, 5—6 раз в день после еды. После этого воздержитесь от еды и питья хотя бы в течение часа. Процедуру повторяйте в течение 4—5 дней, пока не станет легче.

13. Требуется: 10 мл спиртовой настойки зверобоя, 3 ст. л. цветков фиалки, 2 стакана воды, 2 ст. л. картофельного сока.

Способ приготовления и применения. Высушенные цветки фиалки залейте кипятком и настаивайте в течение 20—25 минут. Затем процедите через марлю и добавьте в настой свежавыжатый картофельный сок. Все размешайте и налейте



несколько капель спиртовой настойки зверобоя. Этой жидкостью полощите горло при ангине 7—8 раз в день через каждый час.

## **ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА**

Зверобой в сочетании с другими растениями — незаменимое средство для лечения туберкулеза. Мы приведем вам несколько рецептов, которые можно использовать для лечения этой болезни.

1. Требуется: 1 лист алоэ, 50 мл спиртовой настойки зверобоя, 200 мл касторового масла, 20 г шоколада.

Способ приготовления и применения. Лист алоэ пропустите через мясорубку, положите в эмалированную кастрюлю и смешайте с касторовым маслом. Кастрюлю поставьте на медленный огонь и доведите до кипения, но ни в коем случае не кипятите. Кастрюлю снимите с огня, добавьте спиртовую настойку зверобоя, растопленный на водяной бане шоколад, весь состав тщательно перемешайте, остудите в течение 1—2 часов и сло-

жите в любую стеклянную посуду, лучше всего в небольшую банку.

Массу поставьте в холодильник и храните 6—7 дней. Принимайте по 50 г 2—3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на месяц и после этого процедуру повторите.

2. Требуется: 400 мл отвара зверобоя, 50 г пчелиного меда, 1 лимон.

Способ приготовления и применения. Лимон нарежьте на небольшие кусочки. Мед растопите и смешайте с лимоном. Не забудьте положить слегка подогретый отвар зверобоя и все тщательно перемешать. Эту смесь принимайте 3 раза в день по 1 ст. л. во время еды, а после этого обязательно выпивайте 1—2 стакана горячей воды. Результат будет виден уже на 10 день приема.

3. Требуется: 5 ст. л. зверобоя, 4 ст. л. пустырника, 2 ст. л. листьев подорожника, 4 стакана воды, сахар или мед.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 20 минут. Когда на-

стой остынет, процедите его через марлю. Принимайте настой 2 раза в сутки по 100 мл, желательно в подогретом виде. В настой добавляйте мед или сахар по вкусу. Курс лечения — 2—3 месяца.

4. Требуется: 3 ст. л. девясила, 1 ст. л. зверобоя, 500 мл воды, 1 стакан оливкового масла, 2 стакана липового меда.

Способ приготовления и применения. Травы перемешайте, залейте кипятком и прокипятите в течение 20—30 минут. Затем охладите и процедите. Когда отвар закипит, густой мед растворите до жидкого состояния на водяной бане, соедините с горячим оливковым маслом. Как только будет готов травяной отвар, влейте туда мед, смешанный с оливковым маслом, тщательно размешайте. Полученную смесь оставьте в прохладном темном месте, лучше в холодильнике на нижней полке, на 2 недели. Перед применением хорошо взболтайте и принимайте по 1 ч. л. 3—5 раз в день за 30 минут до еды. Эта смесь применяется при затяжном туберкулезе и воспалении легких. Курс лечения — 10—15 дней.

## **Примочки**

Сделать примочку очень легко — достаточно приготовить отвар из травы зверобоя и смочить им стерильную марлевую салфетку. Примочки хороши тем, что их можно легко и быстро приготовить в домашних условиях, не используя при этом никаких экзотических или труднодоступных средств. Они являются прекрасным средством для прекращения воспалительных процессов на коже.

### ***1. Примочка из зверобоя***

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы зверобоя.

Способ приготовления и применения. Листья залейте водой и кипятите смесь в течение 15—20 минут. После этого дайте жидкости настояться в течение 3—4 часов. Приготовленную таким образом примочку приложите непосредственно к пораженному участку кожи. Рекомендуются применять в течение недели.

### ***2. Примочка из зверобоя, брусники и тысячелистника***

Примочка для наложения на кровоточащую (не очень обильно) рану будет способствовать ос-

тановке кровотечения. Кроме того, она обладает обезболивающим и антисептическим действием.

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, несколько ягод брусники, 2 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления и применения. Тысячелистник и зверобой заварите, дайте им настояться в течение получаса. Ягоды брусники отварите в небольшом количестве воды в течение 10 минут. Ягодную мякоть разомните деревянной ложкой. Кусок марли смочите в настое зверобоя и тысячелистника, выложите на него брусничную кашицу и готовую примочку наложите на рану на 40 минут.

### ***3. Примочка из соцветий зверобоя***

Для лечения абсцессов и скорейшего заживления ран рекомендуем примочку из соцветий зверобоя.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. донника, 1 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте водой и кипятите в течение 30 минут. Затем дайте настояться смеси еще 10 минут, после чего выложите кашицу на марлю и наложите ее на раневую поверхность.

## **ЛЕЧЕНИЕ ОЖОГОВ, РАН, ЯЗВ, АБСЦЕССОВ, МАСТИТОВ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕРОБОЯ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ**

Помимо всех остальных вышеописанных показаний к применению, зверобой используется в медицинской практике как средство, способствующее скорейшему заживлению, а также как антисептическое, противовоспалительное, дезинфицирующее и дезодорирующее средство.

Трава зверобоя обладает целым рядом ценных для медицины свойств. Потому-то в научной медицине препараты из травы зверобоя употребляются как вяжущие, противовоспалительные и антисептические средства, а также как кровоостанавливающие и способствующие быстрой регенерации поврежденных тканей средства.

Незаменим зверобой в гнойной хирургии. Кроме вышеописанных заболеваний, он применяется в лечении маститов, различных отитов и гайморитов.

Свежую траву зверобоя растирают и прикладывают при ушибах, ломоте. Зверобой останавливает кровотечение и оказывает успокаивающее действие.

### **Ожоги.**

Под ожогом понимают повреждение тканей, вызванное действием высокой температуры. При лечении ожогов мази на основе травы зверобоя применяются для скорейшей регенерации (заживления) тканей.

Применяют при ожогах также антибиотик новоиманин, созданный на основе зверобоя. Он применяется наружно в виде раствора.

### **Раны.**

Раны — это нарушение целостности кожи с раневой поверхностью, характеризующееся болезненностью, гиперемией (покраснением) кожных покровов, кровотечением. Раны бывают простые и гнойные. Любая случайная рана бывает загрязнена микрофлорой, вносимой ранящим оружием или попадающей с одежды, земли, кожи. Все случайные раны считаются первично-инфицированными.



Для обработки ран используют примочки, мази и растворы, приготовленные из соцветий зверобоя.

### **Фурункулы.**

Под **фурункулом** понимается повреждение волосяного мешочка, которое характеризуется воспалением в виде твердого гнойного стержня. При надавливании на больное место человек ощущает боль, а вокруг припухлости с очагом воспаления наблюдается гиперемия, то есть покраснение.

Для лечения фурункулов рекомендуются примочки и мази, в состав которых входит трава зверобоя.

### **Язвы.**

**Язвой** называют дефект кожи, слизистой оболочки и глубже лежащих слоев, образовавшийся в результате омертвления тканей. Причиной возникновения язв могут быть нарушения артериального или венозного кровообращения, травматического повреждения, или язва возникает в результате поражения кожи грибами,

простейшими микобактериями. Зверобой как нельзя лучше подходит для лечения язв, ведь его свойства, ускоряющие процесс регенерации тканей, а также дезинфицирующее и кровоостанавливающее свойства этого растения могут стать поистине незаменимыми помощниками в лечении язв.

Ароматизирующее свойство зверобоя (благодаря входящим в его состав эфирным маслам) незаменимо при обработке гнойных язв, выделяющих неприятный гнилостный запах.

### **Абсцессы.**

**Абсцесс** — отграниченный гнойный очаг воспаления, вызывает острую боль при пальпации. При абсцессах (в отличие от флегмоны) хорошо виден, даже невооруженным глазом, очаг воспаления, заполненный гноем. Вокруг гнойного очага на несколько сантиметров развивается гиперемия (ярко-красная окраска).

Для лечения абсцессов в народной медицине используют примочки из отвара зверобоя и мази на его основе.

## **Маститы.**

Используется зверобой и при лечении мастита, гнойного воспаления молочной железы. Мастит иногда возникает у кормящих женщин — как в первые дни после родов, так и в более поздние сроки. Причиной возникновения маститов является проникновение инфекции через трещины и изъязвления в области соска, что приводит к нарушению оттока молока. Гной может прорваться через кожные покровы или вскрыться в молочные ходы и выделяться с молоком.

Зверобой применяется как для лечения, так и для профилактики мастита. Для этого после кормления к соскам делают примочки: прикладывают стерильные марлевые салфетки, смоченные в отваре зверобоя.

Трава зверобоя продырявленного хорошо известна как средство для лечения ушибов, различных ран и гнойных воспалений. **Примочки, мази и спиртовые растворы с использованием**

**зверобоя считаются особенно эффективными.** Они снижают болевые ощущения и способствуют скорейшему заживлению.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА. ЛЕЧЕНИЕ ИХ С ПОМОЩЬЮ ЗВЕРОБОЯ**

Стоматит — это воспаление слизистой оболочки ротовой полости. Это довольно распространенное заболевание, встречающееся не только у детей, но и у взрослых. Как правило, стоматит развивается в качестве самостоятельного заболевания, но иногда является и симптомом таких заболеваний, как скарлатина, корь или грипп. Стоматит возникает либо только на языке, в таком случае это глоссит, либо на деснах — тогда речь идет о гингивите. Считается, что стоматит возникает в том случае, если есть предрасположенность к обострению хронических заболеваний не только нервной системы, но и внутренних органов. Кроме этого, стоматит может возникнуть при недостатке витаминов в

организме, курении, употреблении спиртных напитков, при приеме горячей или холодной пищи, а также при злоупотреблении кислой или слишком соленой пищей. Несмотря на то, что существуют различные формы проявления стоматита, все они имеют и общие признаки: покраснение слизистой оболочки ротовой полости, увеличение подчелюстных лимфатических узлов, отек близ расположенных тканей. Все эти признаки сопровождаются резкой болью.

Стоматит протекает в чрезмерно острой форме, так как воспаление слизистой развивается очень быстро, и это сопровождается болезненными ощущениями. Если же стоматит имеет хроническую форму, то он протекает медленно и болезненные ощущения незначительны.

Мы уже говорили о том, что **гингивит** — это воспаление десен. Он может развиваться в результате отложения зубного камня, а также в том случае, если происходит давление плохо поставленной пломбы. Кроме этого, гингивит может иметь место, если вы чистите зубы слишком жес-

ткой зубной щеткой: происходит раздражение, которое как раз и может привести к возникновению гингивита.

Как правило, воспаление может быть ограничено поражением 2—3 зубов, хотя бывает и так, что оно распространяется на всю десну. Если в организме не хватает витамина С, а также при наличии общих заболеваний, носящих тяжелый характер, гингивит может протекать в тяжелой форме.

В этом случае на деснах около зубов появляются язвы, десны начинают отекать, кровоточить, все это сопровождается неприятным гнилостным запахом изо рта.

При глоссите чаще всего воспаляется только слизистая оболочка языка, в таком случае глоссит называют поверхностным. Но если происходит глубокая травма языка, то в толще мышц может возникнуть гнойное воспаление, которое будет сопровождаться нарушением глотательных движений, повышенной температурой и отеком языка. При лечении стоматита необходимо устранить причины его возникновения и при-

менить общеукрепляющие меры. Чаще всего рот рекомендуют полоскать средствами, которые обладают противовоспалительными, антисептическими свойствами. Ниже приведены составы, приготовленные на основе лекарственных растений, которые широко применяются в народной медицине при лечении различных форм стоматита. Наиболее эффективным способом лечения данного заболевания является полоскание, именно о нем поговорим подробно и приведем рецепты, которые вы сможете приготовить у себя дома.

### **Полоскания:**

1. Требуется: свежий сок травы горца перечного, 2 ч. л. соцветий календулы, 2 ст. л. зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Залейте все вышеперечисленные компоненты кипятком, накройте крышкой и дайте настояться в течение 10—15 минут. Рекомендуется полоскать полость рта горячим настоем.

2. Требуется: 2 ст. л. листьев зверобоя.



Способ приготовления и применения. Листья зверобоя измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 10—15 минут. Затем процедите. После этого горячим настоем полощите рот. При появлении мелких ранок во рту рекомендуется это проверенное временем средство.

3. Требуется: 2 ст. л. листьев зверобоя, 2 ст. л. цветков бузины красной.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 30 минут настаиваться. Горячим отваром полощите рот утром и вечером. Данный отвар является прекрасным антисептическим средством, кроме того, оказывает профилактическое воздействие. Это позволяет в максимально короткие сроки обеспечить быстрое исцеление.

Кроме вышеперечисленных рецептов, существует еще одно прекрасное антисептическое средство, которое широко применяется для лечения заболеваний полости рта:

4. Требуется: 2 ст. л. зверобоя, несколько ягод лесной земляники.

Способ приготовления и применения. Зверобой и землянику залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться в течение 30 минут. Затем полученным настоем прополощите рот. Эффект наступает спустя несколько дней.

5. Требуется: 2 ст. л. листьев ежевики сизой, 2 ст. л. листьев зверобоя продырявленного.

Способ приготовления и применения. Залейте перечисленные компоненты кипятком и дайте смеси настояться в течение 10 минут. Когда настой немного остынет, прополощите им рот. Данное средство обладает прекрасным противовоспалительным действием; в результате его использования десны очень быстро заживают и прекращают кровоточить.

6. Требуется: 2 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 2 ст. л. зверобоя продырявленного.

Способ приготовления и применения. Измельчите листья лекарственных трав и залейте их кипятком. Дайте настояться в течение 30 минут,

по окончании указанного времени смесь процедите. Рекомендуется применять для полоскания полости рта при воспалительных процессах слизистой оболочки рта и десен.

7. Требуется: 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной и 1 ст. л. травы зверобоя.

Способ приготовления и применения. Перечисленные компоненты залейте кипятком, настаивайте в течение 8 часов. После этого настой процедите и применяйте для полоскания рта.

8. Требуется: 1 ст. л. вербены, 1—2 ст. л. тимьяна, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. тысячелистника.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты залейте кипятком, накройте крышкой и дайте смеси настояться. Применяется данный настой в качестве лечения стоматита и при воспалении слизистой оболочки рта.

9. Требуется: 8 ч. л. мяты (лимонной), 2—3 ст. л. зверобоя.

Способ приготовления и применения. Траву измельчите, залейте кипятком и дайте настояться

в течение 4 часов. По окончании указанного времени настой можно применять для полоскания при воспалительных процессах десен и полости рта.

### **Натирания.**

1. Требуется: 30 мл спирта, 30 мл отвара из зверобоя.

Способ приготовления. Смешайте спирт с отваром из зверобоя и поставьте настаиваться на 3 дня в темное прохладное место.

Способ применения. В  $\frac{1}{2}$  стакана горячей воды добавьте 30—40 капель полученной настойки и натирайте ею десны. Данная смесь применяется как вяжущее и противовоспалительное средство при воспалительных процессах десен и ротовой полости.

2. Требуется: 3 ст. л. ромашки, 2 ст. л. зверобоя, 100 мл спирта.

Способ приготовления. Ромашку и зверобой измельчите, залейте спиртом и поставьте настаиваться на 4 дня в темное прохладное место.

Способ применения. Готовую настойку разведите горячей водой, на  $\frac{1}{2}$  стакана воды 30 капель настойки и натирайте ей десны.

3. Требуется: 1 ст. л. листьев иван-чая, 1 ст. л. зверобоя, 100 мл спирта.

Способ приготовления и применения. Залейте травы спиртом и дайте настояться в течение 7 дней. Это снадобье используется для натирания полости рта при различных воспалительных процессах полости рта и десен.

4. Требуется: 2 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей, 1 ст. л. зверобоя, 100 мл спирта, глицерин.

Способ приготовления и применения. Залейте вышеперечисленные компоненты спиртом и дайте настояться в течение 7 дней. Затем смешайте 10 частей полученной настойки с 5 частями глицерина, после чего нанесите приготовленную мазь на десны на 5—10 минут, а потом прополощите рот теплой кипяченой водой.

5. Требуется: 2 ст. л. листьев ежевики сизой, 2 ст. л. зверобоя, 100 мл спирта.

Способ приготовления и применения. Листья ежевики сизой и зверобой залейте спиртом, плотно закройте крышкой и поставьте настаиваться на 5 дней в темное прохладное место. Данное средс-

тво используют для натирания десен при кровоточивости.

Конечно, это далеко не все средства, которые можно использовать при лечении заболеваний ротовой полости. Но надеемся, что те советы, которые мы описали, пригодятся вам в будущем, если в них будет необходимость.

## **ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Травой зверобоя издавна лечат такие распространенные заболевания желудочно-кишечного тракта, как: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, различные гастриты, эрозии, колиты, язвы тонкой и толстой кишки и др. И все благодаря тому, что зверобой обладает одним ценным свойством: он способствует ускорению процесса регенерации (заживления). Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки является распространенным заболеванием. У подавляющего большинства больных, преимущественно

молодого возраста, язва располагается в двенадцатиперстной кишке. Желудочная язва встречается значительно реже у больных более старшего возраста. Заболевают язвенной болезнью чаще мужчины в возрасте 30—40 лет.

Сбор из зверобоя с тысячелистником хорошо помогает при желудочных болях, связанных с язвой или гастритом. При этих заболеваниях лучше использовать настои (в связи с лучшей всасываемостью и быстротой действия: уже через 20—30 минут боли стихают благодаря обезболивающему действию тысячелистника и заживляющей способности зверобоя). Зверобой, способствующий заживлению язв, эрозий и других дефектов слизистой желудка или кишечника, используют и в качестве вспомогательного средства на фоне основной терапии и при серьезных кишечных заболеваниях: пищевой токсикоинфекции и дизентерии. Его дезинфицирующее, антисептическое, кровоостанавливающее и регенерирующее свойства как нельзя лучше соответствуют лечению этих заболеваний.



Для этого наряду с внутренним применением *per os* (через рот) сочетают и применение *per rectum* (через прямую кишку), то есть в клизмах.

### **Гастрит.**

Гастрит — широко известное заболевание, характеризующееся воспалением верхнего слоя слизистой оболочки желудка и сопровождающееся сильными болями. Поэтому при заболеваниях желудка рекомендуется лечение травами зверобоя и тысячелистника: благодаря заживляющему действию одного и обезболивающему — другого.

Для лечения гастритов используют настои, отвары и экстракты (как водные, так и спиртовые) из зверобоя. А также различные сборы из зверобоя и других трав. Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. подорожника, 2 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы золототысячника, 1 лист мяты, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. корневищ аира, 2 ст. л. плодов тмина, 2 ч. л. травы тысячелистника. Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные травы заварите кипят-

ком, накройте крышкой и поставьте на 12 часов настаиваться. После того отвар процедите. Применять по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день через час после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

### **Эрозия.**

**Эрозией желудка** называют нарушение целостности слизистой оболочки желудка. Эрозия желудка считается предраковым состоянием.

Содержащаяся в зверобое аскорбиновая кислота (или витамин С) способствует скорейшему заживлению ран и язв, повышает сопротивляемость организма инфекции. Потому зверобой используют при лечении эрозий, эрозивных гастритов и язвенной болезни желудка.

Для лечения эрозий вам подойдет отвар из соцветий зверобоя.

Требуется: 1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя.

Способ приготовления и применения. Траву залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 15 минут. Затем процедите. Пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

### **Колиты.**

**Колит** — воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Причины могут быть самыми разными, например травмы различной этиологии.

В медицинской практике используют настои и настойки из травы зверобоя как вяжущее и антисептическое средство при колитах, трещинах толстой кишки и других заболеваниях кишечника. При колитах отвары и настои из травы зверобоя наряду с применением *per os* используют и клизмы. Для этого сначала необходимо полностью очистить кишечник с помощью очистительной клизмы (1 л воды комнатной температуры). Затем осуществляется постановка лечебной клизмы: 200—300 мл настоя травы зверобоя с помощью груши ввести в прямую кишку. Лекарственный настой для наилучшего лечебного эффекта необходимо удерживать в прямой кишке 10—15 минут.

Еще лучше для лекарственной клизмы использовать зверобой с отваром или настоем ромашки в соотношении 1:1.

### **Отвары.**

Для приготовления отваров берут мелко рубленный зверобой, помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают кипяченой водой и настаивают 1—2 часа. Затем закрывают крышкой и кипятят на легком огне 20—30 минут при частом помешивании, отжимают и фильтруют через марлю.

Отвары, по сравнению с настоями, действуют более продолжительное время. Они более медленно всасываются организмом.

### **Настои.**

Настои из травы зверобоя всасываются хорошо и оказывают более быстрое и сильное действие. В народной медицине водные настои готовят холодным или горячим способами. При горячем способе мелко измельченные части растений заливают кипятком и ставят на 15—20 минут на огонь, не доводя жидкость до кипения. Затем фильтруют через марлю. При холодном способе их заливают холодной кипяченой водой и настаивают 3 часа в закрытой посуде. Затем настоем фильтруют. И на-

стои, и отвары желательно приготавливать ежедневно, так как они быстро портятся. Хранят их в прохладном месте не более 2—3 суток.

## **ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ**

Все заболевания печени сопровождаются резкими болями в этом органе. У людей, страдающих этой болезнью, нарушается нормальное выведение желчи из организма. Зверобой в этом плане — универсальное лекарство, он замечательно помогает при болезнях печени и желчных протоков, обладает хорошим желчегонным действием.

Мы предлагаем вам несколько наиболее известных в народе способов лечения печени с помощью зверобоя. Особенно широко для лечения этой болезни зверобой применяется в сочетании с другими лекарственными растениями. Для внутреннего применения мы советуем вам применять настойки, отвары, лечебные чаи. Итак, если вас беспокоят постоянные боли в области печени, то следующий способ лечения для вас.

### 1. Березовый чай со зверобоем

Требуется: 1 ст. л. зверобоя, 3 ст. л. березовых листьев, 2 ч. л. поваренной соли.

Способ приготовления и применения. Измельченный зверобой и нарезанные только что сорванные листья березы разотрите в ступке, заварите крутым кипятком, добавьте немного поваренной соли и все тщательно размешайте до полного растворения соли. Поставьте на плиту, доведите до кипения и поварите 20—30 минут на слабом огне под закрытой крышкой. Затем отвар процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день через полчаса после еды в качестве лечебного чая. Курс лечения — 2—3 недели без перерывов.

Чай улучшает желчеотделение и через некоторое время после его применения значительно улучшает состояние больного.

### 2. Зверобойное масло

Требуется: 3 от. л. свежей травы зверобоя, 300 мл оливкового масла, 100 мл красного вина.

Способ приготовления и применения. Измельченный зверобой смешайте с оливковым маслом,

добавьте немного красного вина и настаивайте в холодном месте 7 дней, затем прокипятите на сильном огне 40—50 минут, охладите до комнатной температуры, еще раз выдержите около месяца, периодически взбалтывая. По истечении положенного времени процедите. Отфильтрованное масло употребляйте при болезнях печени и камнях в желчном пузыре по 1 ч. л. в день в течение 3 месяцев строго через 15 минут после еды. Зверобойное масло приготовленное по вышеописанному рецепту способствует улучшению работы печени, предотвращая возникновение камней в желчном пузыре.

3. Настой из полыни, зверобоя и корня цикория

Требуется: 2 ст. л. корня цикория, 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. полыни горькой, сахар или мед.

Способ приготовления и применения. Смесь трав залейте кипятком и настаивайте 20—30 минут, предварительно укутав посуду с жидкостью. В процеженный травяной настой положите сахар или мед по вкусу, тщательно размешайте. Обяза-



тельно принимайте в горячем виде. Настой рекомендуем пить при желчнокаменной болезни по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

#### 4. Мятный настой

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. цветков зверобоя.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте водой комнатной температуры и кипятите на водяной бане в течение 10 минут. Затем отставьте настой в сторону на 20 минут, по прошествии этого времени процедите. Принимайте по 3 ст. л. 4 раза в день при воспалительных заболеваниях печени.

#### 5. Травяной чай

Требуется: 1 ч. л. цветков бессмертника, 1 ч. л. зверобоя.

Способ приготовления и применения. Смесь трав залейте небольшим количеством теплой воды и оставьте на 7—8 часов, лучше на ночь, накрыв чем-нибудь. Затем настой травы доведите до кипения и процедите. Принимайте его по  $\frac{1}{2}$  стакана как чай, подсластив по вкусу липовым

медом или сахаром. Желательно первую неделю принимать настой до 6—7 раз в день понемногу, а во вторую неделю сократить количество принимаемого настоя до 3 раз в день. После 2 недель приема лечение прекратить. Через 3—4 месяца вновь повторить курс в такой же последовательности. Используя это лечение, необходимо строго соблюдать диету: не ешьте ничего соленого, острого и жареного.

#### 6. Виноградный отвар с травами

Требуется: 2 ст. л. листьев винограда, 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. корней девясила, 1 л воды.

Способ приготовления и применения. Все составные части в измельченном виде перемешайте между собой. Затем заварите кипяченой водой, кипятите 15—20 минут, настаивайте, процедите и пейте по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за несколько минут до еды, в крайнем случае, если не получится это сделать до приема пищи, то в промежутках между приемами еды, ни в коем случае не после нес, иначе результата не будет никакого.

## 7. Травяной чай с медом

Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ч. л. корней крапивы, 1 ст. л. листьев зверобоя, 800 мл воды, сахар или липовый мед.

Способ приготовления и применения. Заварите сухие измельченные корни крапивы кипятком, накройте крышкой и поставьте на 3—4 часа настаиваться. В это же время приготовьте отвар из листьев крапивы и зверобоя. Для этого залейте их крутым кипятком, прокипятите на небольшом огне в течение 20—25 минут, настаивайте около часа, процедите через слой марли. Процеженные настой и отвар охладите до комнатной температуры, подсластите медом или сахаром. Принимайте по  $\frac{1}{3}$  стакана 2—5 раз в день в зависимости от тяжести заболевания за 10 минут до приема пищи. Такой лечебный чай хорошо употреблять при плохой работе нездоровой печени, для улучшения ее работы и усиления желчеотделения.

## 8. Молочный отвар с вишней и зверобоем

Требуется: 1 ст. л. листьев вишни, 1 ст. л. цветков зверобоя, 3 стакана молока.

Способ приготовления и применения. Листья вишни и зверобой залейте горячим молоком, доведите до кипения и держите на слабом огне около 30—40 минут. Затем снимите с огня, охладите, процедите и пропустите через фильтр. Пейте по 4 ст. л. 3 раза в день после еды, последний прием — перед сном. Курс лечения — 1—2 месяца. Отвар хорошо помогает при заболеваниях печени.

#### 9. Свекольное средство со зверобоем

Требуется: 1 небольшая свекла, 4 ст. л. спиртовой настойки зверобоя, 4 л воды.

Способ приготовления и применения. Свеклу вымойте, снимите ножом кожуру, нарежьте на мелкие кусочки и сложите в небольшую кастрюлю. Залейте водой, доведите до кипения, варите до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем свеклу выньте из отвара, а сам отвар процедите. Добавьте в него спиртовую настойку зверобоя и хорошо размешайте. Принимайте по 0,5 стакана в день при воспалении и болях в печени и желчном пузыре.

#### 10. Анисово-мятный чай со зверобоем

Требуется: 3 ч. л. семян аниса, 4 ч. л. зверобоя, 1 ст. л. листьев мяты.

Способ приготовления и применения. Семена аниса хорошо разомните в ступке и соедините с измельченным зверобоем и листьями мяты. Все заварите крутым кипятком, накройте крышкой и поставьте на 30 минут настаиваться. После этого смесь процедите. Принимайте маленькими глотками, понемногу, 7—8 раз в день, запивая при этом небольшим количеством холодной воды. Этот настой принимайте с сахаром как чай после жирной пищи, а также до приема жирной и острой пищи. Можете принимать настой и для профилактики заболеваний печени, особенно если вы имеете плохую наследственность.

### **ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ**

Кладовая природы необычайно богата лечебными травами, которые быстро облегчают страдания от всевозможных недугов. В народ-

ной медицине существует великое множество рецептов лечебных мазей и настоев для лечения геморроя, но прежде чем заниматься лечением в домашних условиях, необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы он подобрал индивидуальные средства, подходящие конкретно взятому человеку.

Геморрой — одно из самых распространенных заболеваний прямой кишки. В научной медицине его излечение носит как терапевтический, так и хирургический характер, но только в том случае, когда оно требуется, поэтому лечение геморроя должно проводиться под наблюдением врача. В настоящее время изобретены лекарственные препараты, призванные для профилактики этого заболевания. На самом деле геморрой — это следствие неправильного питания, стресса и малоподвижности. Уже в древности это заболевание было известно под названием «почечуй» и люди учились лечить этот недуг самостоятельно при помощи лечебных трав, настоев, отваров и мазей.

Зверобой, как мы уже выяснили, считался лекарством от девяносто девяти болезней, в том числе и От геморроя. Известно, что зверобой обладает эффективным ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием, а также служит успокаивающим средством. Перед тем как заниматься самолечением, рекомендуется проконсультироваться у врача, чтобы убедиться в том, что то или иное средство действительно подходит для исцеления.

Самым распространенным способом лечения геморроя являются ванны с экстрактом зверобоя.

#### 1. Паровая сидячая ванна с отваром зверобоя

Перед тем как принимать паровую ванну, следует очистить свой кишечник с помощью обычной клизмы. Затем прогрейте область ануса паром. Налейте в небольшой тазик кипятка и добавьте 2 стакана отвара зверобоя.

Требуется: 2 ст. л. зверобоя.

Способ приготовления и применения. Зверобой залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 3 часа настаиваться в прохладное

темное место. После этого отвар процедите. Как только вы приготовили паровую ванну, необходимо накрыть тазик какой-нибудь крышкой, в которой будет проделано небольшое отверстие для выхода пара.

Посидите над паром 30 минут. Эту процедуру нужно систематически повторять, тогда эффект от применения такого средства будет больше.

Пары зверобоя помогут своим антисептическим и ранозаживляющим, а также кровоостанавливающим действием, улучшат обмен веществ, а это приведет к улучшению процесса дефекации.

2. Паровая сидячая ванна с добавлением квасцов и зверобоя

Требуется: 300 г квасцов, 2—3 стакана отвара зверобоя.

Способ приготовления и применения. Квасцы залейте кипятком и добавьте туда отвар зверобоя. Принимать паровую ванну следует так же, как это было описано выше, в предыдущем способе. После выполнения процедуры необходимо смазать задний проход растительным маслом и принять



слабительное, но проделывать эту процедуру следует не чаще 1 раза в неделю.

Паровая ванна с добавлением молока, зверобоя и лука В небольшой тазик нужно налить 2 л молока, прокипяченного с луком и зверобоем, закрыть жидкость деревянной крышкой с отверстием и посидеть над тазиком 20—30 минут. Такой способ лечения хорош при внутреннем геморрое.

### 3. Холодная ванна

Налейте 2—3 л воды в таз, добавьте туда 3 стакана отвара зверобоя и посидите в этой ванне 10—15 минут. Проводить эти манипуляции следует 2 раза в день. Также рекомендуется добавить в воду несколько капель перманганата калия. Для успешного лечения геморроя рекомендуется также использовать очистительные клизмы с добавлением лекарственных средств. Клизма послужит хорошим профилактическим средством в борьбе с этим заболеванием.

### 4. Клизма из отвара травы зверобоя и плодов черники

Для начала следует приготовить отвар на основе черники и травы зверобоя.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, немного ягод черники.

Способ приготовления и применения. Зверобой и ягоды черники залейте холодной водой и кипятите в течение 2 часов. Затем отвар остудите и вылейте его в емкость клизмы. Наконечник клизмы лучше всего смазать растительным маслом или вазелином, чтобы не травмировать анальное отверстие. Эту процедуру рекомендуется проводить перед сном в течение 2 недель. Подобное средство очень эффективно при геморроидальных кровотечениях.

5. Клизма из холодной воды с добавлением отвара зверобоя и танина

Готовится эта клизма так же, как и в предыдущем способе. Принимать процедуру рекомендуется 1 раз в неделю в течение месяца. Такую клизму следует применять при усиленном кровотечении с разрывом геморроидальных узлов. Также широко применяется лечение отварами - они окажут лечебный эффект на местах поражения. Способ их приготовления очень прост, только не следует забывать придерживаться указанных пропорций,

а несоблюдение их может привести к нежелательному результату.

6. Настой из травы зверобоя продырявленного

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя.

Способ приготовления и применения. Траву залейте кипятком. Затем прокипятите жидкость 15—20 минут на медленном огне, процедите и принимайте внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день.

7. Настой травы зверобоя и почек осины

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 2 ч. л. почек осины.

Способ приготовления и применения. Зверобой и почки осины залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 1 час настаиваться. Затем процедите. Принимайте по 2 ст. л. 6 раз в день в течение недели.

8. Настой из зверобоя и крапивы двудомной

Отличным лечебным эффектом обладает сочетание листьев крапивы и травы зверобоя. Этот настой послужит прекрасным ранозаживляющим и антисептическим средством, что очень хорошо для лечения

мелких ранок прямой кишки, ведущих впоследствии к образованию геморроидальных узлов.

Требуется: 2 ст. л. крапивы, 2 ст. л. зверобоя.

Способ приготовления и применения. Траву залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте в течение 2 часов. По истечении этого времени настой процедите и пейте по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

9. Настой из зверобоя, коры крушины и крапивы

Требуется: 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ч. л. крапивы.

Способ приготовления и применения. Травы и кору залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 10 минут настояться. После этого отвар процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

10. Настой зверобоя и коры калины

Требуется: 2 ст. л. зверобоя, 4 ст. л. измельченной коры калины.

Способ приготовления и применения. Зверобой и кору залейте холодной водой и кипятите на медленном огне в течение 30—40 минут. Затем

отвар процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

11. Настой из травы зверобоя и тысячелистника

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. тысячелистника.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 1 час настаиваться. По истечении положенного времени настой процедите. Принимайте настой по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Этот настой послужит отличным кровоостанавливающим средством на начальных стадиях геморроя.

12. Настой зверобоя и корня одуванчика лекарственного

Требуется: 2—3 ч. л. измельченной травы зверобоя, 1 ч. л. измельченного корня одуванчика.

Способ приготовления и применения. Зверобой и корень одуванчика залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 30 минут настаиваться. После этого настой процедите. Принимайте настой по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день после еды.

В случаях, когда геморроидальные шишки вышли наружу, необходимо приготовить специальную мазь из травы зверобоя и свеклы. Важно помнить, что комбинированные мази еще эффективнее воздействуют на пораженные участки и способствуют скорейшему заживлению ран и язвочек.

### 13. Мазь из зверобоя и свеклы

Требуется: 2 ч. л. измельченной травы зверобоя, 20 г тертой свеклы.

Способ приготовления и применения. Смешайте зверобой и свеклу до образования однородной массы. Приготовленную мазь нанесите на геморроидальные шишки, промокните салфеткой, а затем посидите так 30 минут.

Это средство отличается тем, что не только снимает геморроидальные боли, но и способствует «шишкам» войти внутрь.

### 14. Мазь из зверобоя и листьев осины

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л, осиновых листьев.

Способ приготовления и применения. Зверобой и листья осины измельчите, залейте

небольшим количеством теплой воды (до кашицеобразного состояния), а затем обмакните в смесь салфетку и приложите ее к геморроидальным шишкам на 1,5 часа.

Если вдруг мазь вызовет неприятные ощущения, салфетку нужно снять и осторожно промыть теплой водой. Сделайте перерыв на 2—3 дня, а потом снова повторите процедуру. В дальнейшем следует пользоваться мазью все реже и реже, только промывайте водой больные места. Геморроидальные шишки будут постепенно уменьшаться, а потом совсем пропадут. Считается, что это средство препятствует возвращению геморроя.

## **ПРИРОДНАЯ КОСМЕТИКА**

Красота — волшебный дар природы, и так хочется сохранить его на долгие годы. «Возможно ли такое?» — спросите вы. Да, конечно. А помогут Вам в этом рецепты масок, настоев и отваров, приготовленных на основе зверобоя и других лекарственных трав. В эффективности данных средств

вы можете не сомневаться, так как они проверены временем. Так что, дорогие читательницы, для того чтобы стать красивой, необязательно прибегать к дорогим и не всем доступным косметическим средствам, лучше довериться природной косметике, уж она-то вас точно не подведет. Но прежде чем перейти непосредственно к рецептам, нужно определить, к какому типу относится ваша кожа.

### **Нормальная кожа.**

Этот тип кожи встречается нечасто. Кожа матовая, упругая, гладкая, без излишнего блеска, с розоватым оттенком, без дефектов. Нормальная кожа очень хорошо переносит мыло и воду, атмосферные воздействия. Только не подумайте, что она не требует ухода.

Научитесь правильно умываться: очищать кожу от грязи, пота, кожного сала, отмерших роговых частичек. Первичное очищение кожи - умывание мягкой водой. Похлопывайте и поглаживайте лицо во время мытья. Эти действия полезны для кровообращения, повышения обмена веществ, улучшения питания и тонуса кожи лица.



Если вода не мягкая, то прокипятите ее в течение часа, после чего дайте отстояться. Можно смягчить воду другим способом: в 1 л воды растворите 1 или 0,5 ч. л. пищевой соды или буры. Не умывайтесь ни холодной водой, ни горячей водой. Холодная вода является осушающей, а горячая расширяет кровеносные сосуды, потому кожа становится дряблой, вялой. При нормальной коже лица умывайтесь 2 раза в день утром и вечером.

### **Сухая кожа.**

Сухая кожа на вид гладкая, бархатистая, тонкая, на ней никогда не появляются прыщики, так как поры очень мелкие. Но у нее есть и недостатки. Солнце, ветер, колебания температуры оказывают на нее губительное влияние. Кроме того, после умывания водой с мылом сухая кожа стягивается, а потом шелушится.

Чтобы предотвратить дальнейшее высыхание кожи, нужно бережно за ней ухаживать.

Умывайте сухую кожу мягкой водой комнатной температуры утром и вечером. Для смягчения

воды добавьте в нее щепотку соды или буры, прокипятите.

При сухой коже лица умывайтесь с мылом лишь 1—2 раза в неделю.

### **Жирная кожа.**

О жирной коже разговор особый. Хозяйке такой кожи приходится несладко. Жирная кожа постоянно блестит, поры на ней расширены. Под влиянием инфекций на такой коже могут возникнуть раздражения, воспаления. Но не все так плохо. Жирная кожа долго остается упругой, эластичной. Кроме этого, кожа дольше не стареет (по сравнению с нормальной и сухой), а с возрастом становится лучше.

### **Смешанная кожа.**

Такая кожа встречается довольно часто. В ней сочетаются участки с уже названными нами типами кожи: жирной (лоб, нос, подбородок), сухой (веки), нормальной (щеки). Поэтому ухаживайте за такой кожей отдельно.

Кстати, если вы до сих пор не знаете точно, к какому типу относится именно ваша кожа, это

легко установить при помощи простого теста. Возьмите кусочек промокательной бумаги или обычную салфетку и приложите ее сначала ко лбу, затем к носу, к щекам и к подбородку. Если на салфетке останутся жирные пятна, значит, у вас жирная кожа. Если же никаких жирных следов не будет, значит, у вас нормальная или сухая кожа. Комбинированная кожа характеризуется жирными следами на салфетке, после того как вы приложили ее к носу и ко лбу. Щеки и подбородок сухие и не оставят никаких следов.

## **МАСКИ ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ**

Любая женщина мечтает о гладкой и бархатистой коже. Каких только масок ни ухитрилась придумать с этой целью прекрасная половина человеческого рода! Однако есть люди с «проблемной» кожей, которым могут подойти не все маски. Как быть, если ваша кожа реагирует раздражением или аллергической реакцией на самые, казалось бы, нейтральные маски? Прыщи, угри,

аллергия и раздражение — все эти проблемы и неприятности будут забыты, когда вы станете пользоваться предложенными нами масками. Маски на основе травы зверобоя широко используются в косметологии. Масок для лица, в состав которых входит зверобой, великое множество. Благодаря входящим в состав этой травы дубильным веществам, эфирным маслам, никотиновой и аскорбиновой кислотам, зверобойные маски для лица, помимо очищающей функции, выполняет и многие другие, а именно: противовоспалительную (с помощью этих масок лечат прыщи, угри, другие кожные заболевания) и противоаллергическую. В этой главе мы приведем примеры некоторых масок для проблемной кожи с применением травы зверобоя продырявленного. Эти маски при условии регулярного применения сделают кожу вашего лица чистой и гладкой, избавят ее от всяких «излишеств» в виде прыщей, угрей и различных раздражений.

Для лучшего эффекта маски с применением зверобоя нужно наносить на предварительно очи-

щенную кожу. Поры, через которые, собственно, и происходит питание кожи, перед нанесением маски необходимо распарить.

Перед применением масок, в состав которых входят лекарственные растения (в частности, зверобой продырявленный), лучше провести глубокую очистку лица. Это можно сделать либо с помощью парового способа (нагрейте немного воды, дождитесь, пока она закипит, затем бросьте в кипяток 1 ст. л. сухой травы — ромашки, шалфея, мать-и-мачехи или душицы, посуду с жидкостью плотно закройте крышкой и оставьте настояться на 5—7 минут, а потом можно очищать лицо), либо с помощью пилинга (для этого можете использовать специальные пилинговые смеси, однако не стоит расстраиваться, если их нет у вас под рукой — эту проблему легко можно решить, взяв немного соли, и после того как вы намылите кожу лица обычным туалетным мылом, легкими движениями вотрите соль в кожу лица; это поможет очистить кожу и, значит, подготовить ее к косметическим процедурам). Наносить маску на кожу

лица нужно очень осторожно, с помощью ватного тампона или специальной кисточки, при этом движения должны быть максимально мягкими и точными, чтобы не повредить кожу.

Итак, предлагаем вашему вниманию несколько масок, в состав которых входит лекарственная трава зверобой, обладающая противовоспалительными, противоаллергическими и антисептическими свойствами, которые как нельзя лучше подойдут людям с очень чувствительной и проблемной кожей, угрями, прыщами и прочими неприятностями.

1. Требуется: 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо, 1 ст. л. зверобоя, 1 стакан воды.

Способ приготовления и применения. Измельченный зверобой залейте горячей водой, настаивайте в течение 4 часов. Подогретое на водяной бане оливковое масло смешайте с процеженным настоем зверобоя. Разбейте одно яйцо, отделите желток от белка, желток добавьте в приготовленную смесь. Все компоненты тщательно размешайте. Маску нанесите на лицо на 20 минут,

смойте потом прохладной водой. Способ применения. Эту маску рекомендуем наносить на лицо 2—3 раза в неделю.

2. Требуется: 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. настоя зверобоя, 0,5 ч. л. меда.

Способ приготовления и применения. Соедините сметану с медом, добавьте настой зверобоя, тщательно перемешайте. Нанесите смесь на кожу лица и держите 12—15 минут. Затем маску смойте попеременно теплой и прохладной водой. Маска омолаживает кожу лица, разглаживает морщины.

3. Требуется: 0,5 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. сливочного масла, 5 ст. л. отвара зверобоя.

Способ приготовления и применения. Сухую горчицу разведите теплым отваром зверобоя, добавьте растопленное сливочное масло. Смесь наложите на лицо при помощи ватного тампона. Маску подержите несколько минут в зависимости от чувствительности кожи, затем смойте прохладной водой, направляя струю душа на лицо. После этого нанесите на лицо увлажняющий крем. Такую маску нельзя делать очень часто, 1 раза в

неделю будет вполне достаточно. Маску применяйте для морщинистой дряблой кожи.

4. Требуется: 50 г баклажана, 1 ч. л. пчелиного меда, 2 ст. л. отвара зверобоя.

Способ приготовления и применения. Баклажан помойте, очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Добавьте немного отвара зверобоя. Мед, растопленный на водяной бане, соедините с остальными компонентами. Нанесите на лицо сначала часть смеси, а затем, когда маска слегка впитается в кожу лица, то нанесите оставшуюся смесь. Через 10—20 минут маску снимите ватным тампоном, лицо вымойте горячей водой, а затем протрите кусочком льда, полотенцем не вытирайте, дайте ей самой высохнуть. После этого нанесите на лицо любой крем для сухой кожи. Маску можно применять 2—3 раза в неделю, чередуя ее с другими масками.

5. Требуется: 1 свекла, 3 ст. л. свежего молока, 4 ст. л. настоя зверобоя.

Способ приготовления и применения. Свеклу вымойте и сварите в течение 2 часов, затем ос-



тудите, очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. В кашу налейте свежего молока и соедините с настоем зверобоя. Смесь перемешайте. Наложите ее на лицо на 10 минут. Затем смойте ее теплой кипяченой водой, нанесите на лицо крем, соответствующий вашему типу кожи.

6. Требуется:  $\frac{1}{2}$  кабачка, 100 г кефира, 30 г настоя зверобоя.

Способ приготовления и применения. Кабачок пропустите через мясорубку, добавьте кефир и настой зверобоя, все тщательно перемешайте. Маску нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

7. Требуется: 1 небольшая морковь,  $\frac{1}{2}$  стакана концентрированного отвара (40 г травы на 200 мл воды) из травы зверобоя продырявленного.

Способ приготовления и применения. Морковь помойте, очистите, натрите на мелкой терке, добавьте в нее отвар из травы зверобоя. Полученную кашу нанесите ровным слоем на марлю и приложите к лицу. Полежите 15—20 минут, затем ополосните лицо теплой водой.

8. Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя продырявленного, 200 мл воды.

Способ приготовления и применения. Зверобой залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 10 минут настаиваться. Затем отвар остудите и процедите. Протирайте лицо отваром 2 раза в день утром и вечером.

9. Требуется: 2 ст. л. отварной тыквы, 2 ст. л. концентрированного отвара (40 г на 200 мл воды) травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. отвара тысячелистника обыкновенного (30 г на 200 мл воды).

Способ приготовления и применения. Вышеперечисленные ингредиенты перемешайте до получения однородной массы и наложите на лицо тонким слоем. Через 10—15 минут смойте маску теплой водой.

10. Требуется: 20 г редьки, 1 ч. л. сока алоэ, 1 ст. л. отвара шалфея (1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея на 200 мл воды).

Способ приготовления и применения. Редьку помойте, натрите на мелкой терке и перемешайте с отваром шалфея. Затем добавьте сок алоэ. Пере-

мешайте и нанесите на лицо тонким слоем. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

11. Требуется: 3—4 грецких ореха, 2 ст. л. травы подорожника большого, 2 ст. л. зверобоя продырявленного, 2 ст. л. сока рябины.

Способ приготовления и применения. Орехи очистите и измельчите. Добавьте сок рябины. Сухую измельченную траву подорожника и зверобоя залейте водой и доведите до кипения. Полученный отвар остудите и процедите. Смешайте травяной отвар с орехами и соком рябины. Нанесите маску на лицо. Через 20 минут смойте ее теплой водой.

12. Требуется: 1 ст. л. протертого на мелкой терке огурца, 2 ст. л. отвара шиповника со зверобоем, 1 ч. л. сметаны.

Способ приготовления и применения. Огурец помойте, натрите на крупной терке. Соедините его с отваром шиповника и зверобоя, добавьте сметану. Все тщательно перемешайте. Готовую маску нанесите на лицо на 10—20 минут. Затем смойте теплой водой.

Если ваша кожа настолько чувствительна к продуктам растительного и животного происхождения, что даст аллергические реакции и раздражения, то рекомендуем вам специальную *противоаллергическую маску* следующего содержания: требуется: 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 20 минут в темное прохладное место. Затем отвар отсудите и процедите через марлю. Оставшийся от отвара осадок нанесите ровным слоем на лицо. Через 20—30 минут смойте маску теплой водой.

## **ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ**

Очищающие маски на основе трав — традиционный метод, позволяющий содержать кожу лица ухоженной. Зверобой, обладающий противовоспалительным и вяжущим свойствами, входит в состав многих очищающих масок для лица. Их полезно

делать 2—3 раза в неделю, чтобы поры не успевали сильно засоряться. Очищающие травяные маски улучшают общее состояние кожи благодаря содержащимся в них растительным компонентам.

Растительные микроэлементы и вещества проникают в кожу и помогают порам дышать. В основном маски, которые должны очистить кожу, рекомендуется применять в горячем виде, чтобы добиться желаемого результата и быстрее расширить поры. Теплые или горячие маски способствуют улучшению кровообращения. Растительные компоненты, содержащиеся в отварах целебных трав, под воздействием высокой температуры более глубоко проникают в кожу и оказывают свое действие. Итак, ниже мы приведем несколько рецептов приготовления очищающих масок на основе травы зверобоя:

1. Требуется: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. отвара травы зверобоя.

Способ приготовления и применения. Соедините растительное масло с отваром из зверобоя и все тщательно перемешайте до образования одно-

родной массы. Наложите маску на лицо и через 20—30 минут смойте ее теплой водой. Эта маска подходит для сухого или смешанного типа кожи.

2. Требуется: 1 ст. л. отвара зверобоя, 1,5 ч. л. меда, 1 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления и применения. Соедините отвар зверобоя с растительным маслом, растопленным медом и все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Марлю, заранее сложенную в 3—4 слоя, промокните в полученной смеси, после чего наложите ее на лицо, прикрыв сверху полотенцем. Через 20—30 минут смойте маску теплой водой.

3. Требуется: 3 ч. л. липового цвета, 2 ч. л. травы зверобоя, 2 ч. л. ромашки аптечной, 1 ч. л. лепестков розы.

Способ приготовления и применения. Травы смешайте, залейте кипятком и поставьте настаиваться на 20 минут в темное прохладное место. Затем марлю, сложенную в 3 раза, смочите в теплом настое и приложите к лицу на 10—15 минут. По истечении положенного времени умойтесь теплой

водой. Такая маска обогатит кожу витаминами, очистит поры лица и при частом применении поможет дольше сохранить ее здоровой и молодой. Эта маска подходит для чувствительной кожи.

4. Требуется: 3 ч. л. цветков ромашки, 2 ч. л. листьев малины, 1 ч. л. липового цвета, 2 ч. л. листьев зверобоя, 2 ч. л. листьев подорожника.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные травы смешайте, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте настаиваться на всю ночь. Перед применением настой немного подогрейте, смочите в нем марлю и наложите ее на лицо на 10—15 минут. После этого умойтесь теплой водой и наложите на лицо питательный крем.

Эту маску можно делать 2—3 раза в неделю, а настой хранить в холодильнике.

5. Требуется: 2 ст. л. меда, 2 ч. л. отвара зверобоя, 1 яичный желток.

Способ приготовления и применения. Соедините отвар из зверобоя, растопленный мед и яичный желток, все перемешайте до получения

однородной массы. Готовую маску с помощью ватного тампона наложите на лицо, не затрагивая область вокруг глаз. Через 20 минут умойтесь теплой водой и наложите на лицо увлажняющий крем.

6. Требуется: 2—3 ягоды клубники или земляники, 2 ч. л. сухой травы зверобоя,  $\frac{1}{2}$  ч. л. растительного масла.

Способ приготовления и применения. Траву зверобоя измельчите, ягоды разомните и добавьте растительное масло. Все тщательно перемешайте и с помощью ватного тампона наложите на лицо. Через 15—20 минут смойте маску теплой водой. Вместо ягод земляники подойдут и ягоды смородины, крыжовника.

7. Требуется: 1 картофелина,  $\frac{1}{2}$  стакана отвара зверобоя.

Способ приготовления и применения. Картофелину очистите и нарежьте тонкими кружочками и положите их на сутки в отвар зверобоя. Затем разомните картофель и наложите его на лицо. Через 20—25 минут смойте маску теплой водой.



8. Требуется: 1 крупная картофелина, 1 яичный желток, 2 ст. л. отвара зверобоя, 0,5 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления и применения. Картофель сварите, разомните, добавьте масло, яичный желток и отвар зверобоя. Все тщательно перемешайте. Эту смесь нанесите на лицо и оставьте на 20—25 минут. По истечении указанного времени смойте маску теплой водой. После этого нанесите на лицо увлажняющий крем.

9. Требуется: 1 ст. л. отвара зверобоя, 1 ст. л. отвара ромашки, 1 ст. л. отвара календулы,  $\frac{1}{2}$  ч. л. сока репчатого лука, 10 мл сока лимона.

Способ приготовления и применения. Соедините отвар зверобоя, отвар ромашки, отвар календулы и луковый и лимонный сок. В полученном растворе смочите марлю и наложите ее на лицо, избегая области вокруг глаз. Через 5—7 минут смойте маску теплой водой и нанесите на лицо питательный крем.

10. Требуется: 1 ст. л. свежих листьев мяты, 1 ст. л. свежей травы зверобоя, 1 ч. л. свежих цветков календулы.

Способ приготовления и применения. Все компоненты измельчите. Кожу лица смажьте питательным кремом и нанесите полученную смесь на слой крема. Через 20—25 минут смойте маску теплой водой.

Вместо крема можно использовать сметану или сливки. Травяная маска поможет сохранить вашу кожу молодой, очистит ее и, главное, обогатит ее полезными природными веществами и компонентами.

11. Требуется: 1 ст. л. лепестков розы, 2 ст. л. свежих цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. липового цвета, 0,5 ст. л. листьев мяты перечной.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты перемешайте, измельчите и нанесите на лицо, предварительно смазав его жирным кремом. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

12. Требуется: 1 огурец, 1 ст. л. отвара зверобоя, 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления и применения. Огурец натрите на мелкой терке, добавьте отвар зверобоя и растительное масло. Все тщательно перемешайте. Полученную смесь нанесите равномерным слоем на лицо, не затрагивая область век. Через 25—30 минут смойте маску теплой водой и нанесите на лицо увлажняющий крем.

13. Требуется: 1 помидор, 1 ч. л. травы зверобоя, 2 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления и применения. Помидор разомните, добавьте сухой измельченной травы и масло. Нанесите полученную смесь на лицо. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

В эту маску можно добавить несколько капель лимонного сока, который обладает отбеливающим эффектом.

## **ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ МАСКИ**

Ни для кого не секрет, что кожа со временем теряет свежесть и упругость. Однако этот процесс можно замедлить, применяя омолаживающие маски, рецепты которых мы и предлагаем вашему вниманию.

1. Маска со зверобоем, оливковым маслом и яйцом

Требуется: 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо.

Способ приготовления и применения. Измельченный зверобой залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте в течение 4 часов. Подогретое на водяной бане оливковое масло смешайте с процеженным настоем зверобоя. Разбейте одно яйцо, отделите желток от белка, желток добавьте в приготовленную смесь. Все компоненты тщательно перемешайте. Маску нанесите на лицо на 20 минут, потом смойте прохладной водой.

2. Сметанно-медовая маска со зверобоем

Требуется: 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. настоя зверобоя, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления и применения. Соедините сметану с медом, добавьте настой зверобоя и все тщательно перемешайте. Нанесите смесь на кожу лица и держите 12—15 минут. Затем смывайте маску попеременно теплой и прохладной водой. Эта маска омолаживает кожу лица, разглаживает морщины.

### 3. Горчичная маска с маслом и зверобоем

Требуется: 0,5 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. сливочного масла, 5 ст. л. отвара зверобоя.

Способ приготовления и применения. Сухую горчицу разведите теплым отваром зверобоя, добавьте растопленное сливочное масло. Нанесите смесь на лицо при помощи ватного тампона. Маску подержите 2—3 минуты в зависимости от чувствительности кожи, затем смойте прохладной водой, направляя струю воды на лицо. После этого нанесите на лицо увлажняющий крем.

Такую маску нельзя делать очень часто, 1 раз в неделю будет вполне достаточно. Лучше всего эта маска подходит в качестве профилактического средства от старения кожи.

4. Медово-баклажановая маска со зверобоем  
Требуется: 50 г баклажана, 1 ч. л. пчелиного меда, 2 ст. л. отвара зверобоя.

Способ приготовления и применения. Натрите на крупной терке промытый и очищенный от кожуры баклажан. Добавьте отвар зверобоя и мед, предварительно растопленный на водяной бане. Часть смеси наложите на лицо, а когда маска слегка впитается в кожу нанесите оставшуюся смесь. Через 10—20 минут смойте маску теплой водой. После этого нанесите на лицо любой крем для сухой кожи.

Эту маску можно применять 2—3 раза в неделю, чередуя ее с другими масками.

5. Свекольно-молочная маска с настоем зверобоя

Требуется: 1 небольшая свекла, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. настоя зверобоя.

Способ приготовления и применения. Свеклу вымойте и сварите. Затем остудите, очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. В получившуюся кашу налейте свежего молока и соедините с настоем зверобоя. Смесь перемешайте. Наложите

ее на лицо на 10 минут. По истечении положенного времени смойте маску теплой водой и нанесите на лицо крем, соответствующий вашему типу кожи.

6. Маска из кефира и кабачка с настоем зверобоя

Требуется: 1 кабачок, 200 г кефира, 30 г настоя зверобоя.

Способ приготовления и применения. Кабачок очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте в него кефир и настой зверобоя. Все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

7. Маска из зверобоя и сметаны

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. сметаны.

Способ приготовления и применения. Залейте зверобой кипятком и на 20 минут поставьте настаиваться. После этого отвар процедите и остудите до комнатной температуры. Готовый отвар смешайте со сметаной. Нанесите маску на лицо на 20 минут, а по прошествии этого времени смойте

теплой водой. Эта маска разглаживает морщины, питает кожу витаминами.

#### 8. Лимонно-майонезная маска

Требуется: 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления и применения. Смешайте все компоненты, нанесите смесь на лицо на 20 минут. Затем смойте маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Данная маска способствует повышению упругости кожи, улучшает ее общее состояние.

#### 9. Маска из зверобоя, сливок и овсяных хлопьев

Требуется: 50 мл настоя зверобоя, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливок.

Способ приготовления и применения. Зверобой залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 10 минут в прохладное темное место. Затем настоем процедите. Залейте настоем овсяные хлопья (они должны хорошо набухнуть), после чего добавьте сливки. Наложите смесь на лицо. Через 30 минут умойтесь теплой водой.



Эта маска способствует разглаживанию морщин, улучшает цвет кожи, делает ее бархатистой.

#### 10. Маска из зверобоя и муки

Требуется: 1 ст. л. измельченного зверобоя, 2 ст. л. муки.

Способ приготовления и применения. Залейте кипятком зверобой на 30 минут, не процеживая, смешайте с мукой. Наложите маску на лицо на 20 минут, смойте попеременно прохладной и теплой водой, это улучшит кровообращение.

#### 11. Морковная маска со зверобоем

Требуется:  $\frac{1}{2}$  небольшой моркови, 1 небольшая луковица,  $\frac{1}{3}$  огурца, 1 ст. л. измельченного зверобоя.

Способ приготовления и применения. Овощи помойте, натрите на крупной терке и смешайте со зверобоем. Все тщательно перемешайте. Полученную смесь нанесите на лицо на 20 минут. Затем смойте маску прохладной водой.

#### 12. Овощная маска со зверобоем

Требуется: 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 1 ст. л. овсяной муки,  $\frac{1}{2}$  огурца.

Способ приготовления и применения. Чеснок отожмите через чесночницу, огурец помойте и натрите на мелкой терке, добавьте зверобой и муку. Все тщательно перемешайте. Нанесите смесь на лицо, через 20 минут смойте прохладной водой.

Эта маска регулирует обменные процессы в коже, предупреждает старение.

### 13. Молочная маска с дыней и зверобоем

Требуется: 30 г дыни, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 1 ст. л. молока.

Способ приготовления и применения. Смешайте дыню со зверобоем, добавьте молоко. Наложите маску на лицо и держите в течение 20—30 минут, потом смойте прохладной водой.

### 14. Маска из зверобоя и дрожжей

Требуется: 1 ст. л. измельченного зверобоя, 30 г маргарина, 10 г свежих дрожжей.

Способ приготовления и применения. Траву заварите. Через 20 минут отвар процедите и залейте им дрожжи на 15 минут. После этого добавьте в полученную смесь растопленный маргарин. Все

тщательно перемешайте. Нанесите маску на лицо и через 30 минут смойте теплой водой.

15. Маска из льняной муки и настоя зверобоя

Требуется: 3 ст. л. льняной муки, 3 ст. л. настоя зверобоя.

Способ приготовления и применения. Зверобой залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 20 минут в темное и прохладное место. После этого настой процедите и добавьте муку. Все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо. Через 20 минут смойте ее теплой водой.

Зверобой в сочетании с льняной мукой эффективно разглаживает морщины, очищает и питает кожу лица.

16. Маска из манки, молока и зверобоя

Требуется: 2 ст. л. манки, 100 мл молока, 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления и применения. Сварите манку в молоке, смешайте со зверобоем и маслом, накройте крышкой на 5 минут. Теплую смесь нанесите на лицо на 30 минут, смойте теплой водой.

Такая маска отшелушивает, очищает, омолаживает и питает кожу лица витаминами.

#### 17. Фасолево-зверобойная маска

Требуется:  $\frac{1}{2}$  стакана фасоли, 2 ст. л. настоя зверобоя.

Способ приготовления и применения. Замочите в холодной воде фасоль на 6 часов, затем отварите и помните, после чего смешайте с настоем зверобоя. Наложите маску на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Эта маска нормализует обменные процессы, снимает раздражение и воспаление кожи.

Из травяных отваров можно приготовить не только маски, но и косметический лед.

Лед сам по себе является прекрасным тонизирующим и освежающим средством, улучшает кровообращение, а стало быть, снимает отеки, делает вашу кожу нежной и бархатистой. Кроме того, если вы регулярно протираете лицо льдом, то превосходный цвет лица вам гарантирован. Ну а теперь переходим к практической части. Прежде всего, хотим успокоить вас: в приготовлении

косметического льда нет ничего сложного, и вы вполне справитесь с этим. А вот как сделать, чтобы ежедневные косметические процедуры приносили максимальный эффект, мы вам подскажем.

## **КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД**

Требуется: 4 ст. л. травы зверобоя.

Способ приготовления. Траву залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 20 минут настаиваться в темное и прохладное место. После этого отвар процедите, залейте его в ячейки специальной формочки для льда и положите в морозильную камеру для застывания.

В дальнейшем вы можете постепенно использовать лед, то есть каждый раз готовить его таким образом не будет необходимости, что значительно сэкономит вам время. Но учтите, что замороженный настой можно использовать не более чем в течение 2-х месяцев, по истечении этого срока лед просто потеряет свои целебные свойства. Ежедневное протирание лица льдом — процедура несомненно

полезная, но беда в том, что к концу этого косметологического мероприятия пальцы начинают болеть, и все из-за холода. Но, оказывается, и этого неприятного побочного действия можно избежать.

Косметический лед можно использовать не только для стареющей и увядающей кожи, но и в качестве профилактики. Морщины, дряблая кожа, плохой цвет лица — все это, конечно, серьезные недостатки, и с ними нужно бороться, по мерс возможности, разумеется. Однако не меньше неприятностей приносят нам прыщи, угри, припухлости глаз, а также отеки. Вот с этими-то проблемами вам и поможет справиться косметический лед, приготовленный из зверобоя. А для того чтобы освежить ваше лицо, сделать кожу более упругой и устранить ее увядание, вам поможет компресс из льда.

Требуется: 1 стакан кипяченой воды, 2 кубика льда из настоя зверобоя.

Способ приготовления и применения. В воду добавьте лед, возьмите кусочек ваты, смочите его в стакане с водой и льдом, слегка отожмите и протрите лоб, щеки, веки, подбородок.

После протирания лица льдом наложите на лицо смягчающий крем.

Ледяной компресс поможет вам избавиться от припухлости глаз.

Способ применения. В ткань заверните лед и приложите на несколько минут к векам.

Эта процедура имеет еще одно преимущество — она способствует улучшению зрения и кровообращения глаз. **Наибольший эффект против припухлости глаз дает лед из отвара зверобоя и укропа.**

Требуется: 2 ст. л. укропа, 2 ст. л. зверобоя.

Способ приготовления и применения. Укроп и зверобой залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 20 минут настаиваться в темное прохладное место. После этого отвар процедите, залейте в формочки для льда и положите в морозильную камеру. Каждый вечер протирайте льдом из настоя укропа и зверобоя лицо, после чего нанесите питательный крем.

Для того чтобы получить бархатистую кожу, с естественным румянцем можно использовать лед, приготовленный из настоя смеси зверобоя и

лепестков розы. Соотношение травы и лепестков должно быть 4:8 на 1 л воды.

Зверобой очень полезен для лечения угрей и прыщей, так как обладает антибактериальными свойствами. В этих целях его используют в совокупности с маской, предназначенной для проблемной кожи. Очищающую маску вы можете использовать любую.

После того как вы выдержали на лице маску, необходимо смыть ее, взять завернутые в платок кубики косметического льда и протереть ими лицо, уделяя при этом особое внимание местам скопления прыщей и угрей. После проделанной процедуры насухо протрите лицо и дайте ему отдохнуть, ничего не накладывая в течение 2 часов.

В качестве напутствия настоятельно рекомендуем вам использовать лед как можно осторожнее и не перебарщивать со временем. Если ваш компресс должен использоваться в течение 10—15 минут, то через каждые 3 минуты необходимо делать небольшой перерыв, во избежание обморожения,



которое вполне может случиться, если злоупотреблять использованием льда. Только аккуратное использование тех или иных препаратов, чувство меры и элементарное благоразумие помогут вам добиться потрясающих результатов, а не нанести ущерб своему здоровью. Помните об этом!

## **ВАННЫ**

Кто из нас может остаться равнодушным к принятию комфортной ароматизированной теплой ванны? Думаем, что таковых не найдется. Даже наши самые древние предки знали, какой прекрасный терапевтический эффект дает обыкновенная ванна. Впрочем, далеко не всегда люди использовали обыкновенные ванны. Так, например, всем известная покорительница мужских сердец царица Клеопатра принимала ванны с маслом из лепестков роз. А другая, не менее известная красавица, Помпея, жена римского императора Нерона, считала себя достойной принимать ванну только из молока диких ослиц, якобы дарящего вечную молодость.

Ванны можно принимать какие угодно (холодные, горячие, теплые, грязевые) и с чем угодно. Выбор полностью зависит от вас.

Терапевтический эффект ванн может быть лечебным (травы, масло, грязь — в зависимости от того, с чем вы принимаете ванну) и психологическим (успокаивающий, бодрящий). Ведь принятие ванны — это не только лечение, но и удовольствие. А удовольствие как положительная эмоция дает организму мощный положительный заряд, что выражается в улучшении самочувствия, приливе физических сил и бодрости либо (в зависимости от ванны), наоборот, в блаженной релаксации, расслаблении всех мышц, успокоении центральной нервной системы и хорошем крепком сне.

Вообще, воздействие воды на человеческий организм до конца еще не изучено. Но одно можно сказать уверенно: принимаем теплую ванну или душ, посещаем сауну или купаемся в холодной речке — мы неизменно получаем удовольствие и массу положительных эмоций, а значит, терапевтико-психологический эффект налицо. Старые

люди говорят, что вместе с водой из организма уходят все хвори, болезни, недуги и даже дурные мысли. Наряду с психологическим положительным эффектом ванны обладают и лечебным.

Чаще всего для приготовления лекарственных ванн пользуются специальными сборами. Так, людям, страдающим кожными заболеваниями, можно посоветовать специальный сбор для ванн, состоящий из таких полезных лекарственных трав, как зверобой, тысячелистник, чистотел и некоторые другие. Ванны с хвойным экстрактом назначают с целью стимуляции обменных процессов в коже, при повышенной нервной возбудимости. На каждые 10 л добавляют по 5 г хвойного экстракта (в таблетках) или 10 мл жидкого экстракта. Температура воды должна быть 36—37 градусов, продолжительность процедуры — 10—15 минут. Принимать 3 раза в неделю.

Ванна с душицей имеет приятный запах (благодаря содержащимся в душице эфирным маслам), успокаивает и оказывает как восстанавливающее, так и лечебное действие. Ванна с ду-

пищей полезна при экземах, она нормализует сон, успокаивает кашель при остром и хроническом бронхите. Тем, кто страдает повышенным артериальным давлением, хорошо принять курс теплых ножных или общих ванн с настоем следующих лекарственных растений: требуется: 1 ст. л. шишек хмеля, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. душицы, 2 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. травы зверобоя.

Способ приготовления и применения. Сбор из этих растений заварите кипятком, прокипятите 10 минут, настаивайте в течение 30 минут. Процедите, оставшееся сырье отожмите и вылейте отвар в ванну. Принимайте ванну после гигиенического душа. Длительность — от 5 до 15 минут (в зависимости от самочувствия).

# **ЧИСТОТЕЛ**

## **ЗНАХАРСКАЯ ТРАВА**

### **ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ**

Химический состав растения весьма разнообразен. Трава содержит флавоноиды, органические кислоты (янтарную, яблочную, хелидоновую, лимонную), дубильные вещества, витамин С (до 17%), провитамин А (до 15%) и фитонциды. Очень богат состав содержанием алкалоидов (в траве до 1,7—1,8%, в корнях от 1,9 до 4,2%) — холидонин, гомохелидонин, хелеритрин, метоксихелидонин, оксихелидонин, сангвинарин, протопин, аллокриптопин, спартеин, берберин, хелидамин, коптизин, хелирубин, хелилютин, и некоторые другие, а также красящее вещество хелидоксантин. Млечный сок содержит смолистые вещества, жирные масла. В семенах обнаружено очень большое количество жирных масел — до 68%.

## СБОР И ХРАНЕНИЕ

В качестве лекарственного средства используют траву (стебли, листья, цветки) чистотела, а также корень с корневищами и сок растения. Траву заготавливают во время ее цветения: в северных районах — май-июнь, в южных районах — вторая половина апреля. Плоды же чистотела созревают в июне — августе.

Перед тем как собирать лекарственное сырье, необходимо ознакомиться с рекомендациями специалистов-гомеопатов. А предлагают они следующее: при сборе травы чистотела большого необходимо обращать пристальное внимание на его внешний вид, ведь только таким образом можно определить, пригоден ли он для последующего его использования в лечебных и бытовых целях. Для сбора пригодны растения, которые имеют насыщенный зеленый цвет, если же окраска растения бледновата, то лучше обойти его своим вниманием. На поверхности листьев не должно быть поражений — ни химических, ни механических, ни

грибковых. Наличие таких повреждений снизит качество вашего сырья, что крайне нежелательно, особенно если трава используется для лечения.

Сбор растения необходимо проводить, если вы хорошо знакомы с ним, в противном случае следует тщательно ознакомиться с его описанием и получить консультацию у специалиста или у того, кто занимается сбором лекарственных растений не один год. Сбор может происходить двумя путями — срезанием и выкапыванием. При срезании трава не вырывается с корнем, только срезается, минуя грубые части стебля. Для среза лекарственных сырьев используют серпы, ножницы, секатор, нож.

При сборе ядовитого растения необходимо помнить о мерах безопасности. Так, срезая траву чистотела, руки увлажняются соком растения, поэтому следует следить за тем, чтобы сок не попал в глаза. Лучше всего в целях безопасности использовать защитные очки и перчатки.

Сбор сырья проводят только в сухую погоду. Это предупредит гниение травы и ускорит про-

цесс сушки. Собираемую траву не следует уплотнять в таре, чтобы сохранить наибольшую эффективность. В качестве тары используют корзины, мешки. Сразу после сбора сырье должно быть немедленно доставлено к месту сушки.

Если сырье собирается вместе с корнями, то в этом случае необходимо осторожно выкопать куст в срок цветения. Очистить его от увядших и пораженных листьев. Отделить от зеленой массы и обмыть корни. Затем нарезать их на небольшие кусочки длиной до одного сантиметра, после чего поместить в темном месте на сквозняке для просушки.

Корень вместе с корневищем используется в промышленном производстве. Для этих целей корневую массу выкапывают весной или осенью (пока не начались вегетативные процессы), промывают в холодной воде и применяют в сыром виде для приготовления настойки чистотела большого. Приготовленная настойка используется в дальнейшем для выпуска препарата холелитина. Холелитин используют в лечении желчнокаменной болезни.



Для сушки травы в большом количестве оборудуется специальное хранилище. Вы же можете использовать для таких целей сухой чердак, сарай, навес в солнечную погоду. Сырье должно находиться в тени, так как солнце негативно влияет на его состав — разрушается хлорофилл, трава желтеет, изменяют окраску цветы, соответственно, чистотел теряет часть своих лечебных свойств. Лучший вариант сушки лекарственного сырья, когда трава находится на стеллажах или сушится в подвешенном состоянии. В таких случаях не придется ворошить траву, так как ей будет обеспечено просушивание со всех сторон. Сушка травы должна происходить достаточно быстро. То есть трава должна быть уложена ровным тонким слоем. В противном случае, когда сырье разложено толстым слоем, трава может забуреть и загнить. Кроме того, медленная сушка способствует быстрому разрушению витамина С, который представляет собой ценность, а быстрая сушка приостанавливает действие ферментов, что разрушают химические активные вещества расте-

ний, а значит, подобный вид сушки позволит сохранить наиболее высокое качество сырья.

Сушка может быть естественной и с применением специального оборудования (тепловая сушка). Применение специального оборудования позволяет значительно сократить процесс сушки. При тепловой сушке оптимальная температура составляет 50—60 градусов по Цельсию. Процесс сушки может укорачиваться до 1 дня, по сравнению с естественной сушкой. Хороший эффект дает сушка лекарственного сырья в русской печи. Для этого необходимо после приготовления пищи очистить печь, вымести ее. Когда внутри печи температура понизится до 40—60 градусов, ее можно использовать для сушки сырья. Закройте наполовину трубу и разложите траву ровным слоем на решетке, которую следует разместить внутри печи. При естественной сушке необходима влажность воздуха, не превышающая 15—20%. Процесс затягивается на несколько дней. Судить о том, достаточно ли высохла трава, вам поможет наглядный ее осмотр. Так, если высушенные

части травы — стебель, черешки листьев — легко ломаются в руках, а листья можно истереть пальцами в порошок, то трава достаточно высушена и ее можно собирать для дальнейшего хранения, в противном случае необходима дополнительная сушка. Помните, что трава должна ломаться с легкостью в руках, а не гнуться. Если вы используете для сушки пол, какие-либо полки, то время от времени необходимо траву ворошить и переворачивать, чтобы избежать ее загнивания.

Для обеспечения сохранности лекарственных свойств растения необходимо знать основные правила его хранения. Хранить лекарственное сырье чистотела следует в сухом, чистом и хорошо проветриваемом помещении, не зараженном грибками. Само лекарственное средство следует упаковывать в мешки, кипы, тюки, ящики, коробки. Мешки могут быть как бумажные, так и матерчатые. Тара должна быть сухой, чистой и без посторонних запахов. Хранится трава согласно сроку годности. Следует ограничить доступ света в место хранения травы.

Если у вас достаточно большая партия сырья, то следует организовать под его хранение отдельное помещение. Так, для этих целей можно устроить склад с хорошей вентиляцией и отсутствием влажности. В таких случаях следует приготовить стеллажи с укладкой их в штабель, которые не должны плотно примыкать к стене.

Температура воздуха на таких складах должна составлять 10—12 градусов, а влажность — не более 12%.

## **ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЙ ЧИСТОТЕЛ**

### **ЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ И ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

#### **Желтуха**

При желтухе рекомендуется принимать настои из листьев и травы чистотела. Специально для лечения этого заболевания мы приводим следующие рецепты приготовления различных настоев и лечебных смесей.

1. Требуется: 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы заварите кипятком, накройте крышкой и поставьте на 2 часа настаиваться в темное и прохладное место. После этого настой процедите. Пейте этот настой 3 раза в день по  $1/4$  стакана.

2. Требуется: 1 ч. л. травы чистотела, 1 ст. л. листьев подорожника,

Способ приготовления и применения. Травы заварите кипятком, дайте настояться 10 минут, после чего процедите. Пейте настой в течение 1 часа маленькими глотками,

3. Требуется: 2 ч. л. листьев тысячелистника, 1 ч. л. листьев чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы заварите кипятком, дайте настояться в течение 1 часа, затем процедите. Пейте настой 4 раза в день перед едой по  $1/4$  стакана.

4. Требуется: 2 ч. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. листьев чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы заварите кипятком, дайте настояться 30 минут, после чего процедите. Принимайте в течение дня по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

5. Требуется: 2 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы заварите кипятком, дайте настояться в течение 1 часа, затем процедите. Пейте 4 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана.

6. требуется: 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 1 ч. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, дайте настояться в течение 8 часов. После этого настой процедите. Пейте 4 раза в день перед сдой по  $\frac{1}{4}$  стакана.

Можно вместо корня одуванчика лекарственного использовать сок из его листьев.

7. Требуется: 1 ст. л. измельченного корня спорыша, 1 ч. л. травы чистотела.

Способ приготовления. Травы залейте водой и варите на медленном огне в течение 30 минут.

Затем дайте настояться 15 минут, по окончании положенного времени смесь процедите. Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15 минут до приема пищи.

8. Требуется: 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 ч. л. корневищ с корнями валерьяны лекарственной, 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы залейте водой и варите на медленном огне в течение 15м20 минут. Затем дайте настояться 20 минут, процедите. Принимайте по 1 стакану настоя утром и вечером.

9. Требуется: 1 ч. л. копытня, 1 ч. л. соцветий бессмертника, 1 ч. л. листьев чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 3 часа настаиваться в темное прохладное место. Затем процедите. Пейте 1 стакан настоя в 3-4 приема в течение всего дня.

10. Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы бессмертника песчаного, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться в темное прохладное место на 12 часов. Затем прокипятите 5—10 минут и процедите. Принимайте 4 раза в день после еды по  $\frac{1}{2}$  стакана.

11. Требуется: 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. корней одуванчика обыкновенного, 1 ч. л. соцветий бессмертника, 1 ч. л. ромашки аптечной, 1 ч. л. травы золототысячника, 1 ч. л. листьев чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы смешайте, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 20 минут настаиваться в темное прохладное место. После этого настой процедите. Принимайте настой по 1 стакану утром и вечером.

12. Требуется: 2 ч. л. крапивы двудомной, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ч. л. травы спорыша, 1 ч. л. корня синюхи голубой, 1 ч. л. володушки золотистой, 1 ч. л. травы чистотела.



Способ приготовления и применения. Травы смешайте, засыпьте в термос и залейте кипятком, дайте настояться 2—3 часа, после чего процедите. Принимайте 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Лечение этим настоем довольно длительное, но очень эффективное. Может длиться 1,5—2 года, с перерывами по истечении каждых 8 недель. Перерыв обычно длится 10 дней, а потом лечение возобновляется.

13. Требуется: 1 ч. л. листьев березы бородавчатой, 1 ч. л. плодов можжевельника обыкновенного, 1 ч. л. травы спорыша, 1 ч. л. травы полыни горькой, 1 ч. л. травы золототысячника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного.

Способ приготовления и применения. Травы смешайте, залейте водой и варите в течение 20—25 минут, потом дайте настояться 15 минут, процедите. Принимайте данную смесь утром и вечером по 3 ст. л..

14. Требуется: 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы репейка обыкновенного, 1 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ч. л. травы дымянки лекарственной, 1 ч. л. травы фиалки трех-

цветной, 1 ч. л. корневищ аира, 1 ч. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы залейте водой и варите в течение 20-25 минут. После этого поставьте отвар настаиваться на 30—40 минут в темное прохладное место. По истечении положенного времени отвар процедите. Принимайте данную смесь вечером по 2 ст. л.

15. Требуется: 1 ст. л. коры крушины, 1 ст. л. корня цикория, 1 ст. л. корня одуванчика лекарственного, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы смешайте, залейте водой, поставьте смесь на огонь и варите в течение 25—30 минут, затем процедите. Принимайте данное средство вечером по 3 ст. л.

### **Золотуха**

В том случае, если кто-то из ваших родных болен золотухой, необходимо начать лечить данное заболевание сразу, в противном случае оно легко может перерасти в туберкулез. Для лечения золотухи можно посоветовать следующие средства.

Начнем с отвара, который легко можно приготовить в домашних условиях.

### 1. Травяной отвар

Требуется: 1 ч. л. соцветий календулы лекарственной, 1 ч. л. цветков глухой крапивы, 1 ч. л. коры вербы, 3 ч. л. травы трехцветной фиалки, 1 ч. л. корней лопуха, 2 ч. л. травы череды, 1 ч. л. травы хвоща полевого, 1 ч. л. ромашки аптечной, 1 ч. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Все перечисленные компоненты смешайте, залейте водой и кипятите 7—10 минут на медленном огне, отсчет начинайте от того момента, когда вода закипит. По истечении указанного времени дайте отвару настояться 30 минут, после чего процедите. Принимайте 3 раза в день по  $\frac{3}{4}$  стакана.

Лучше всего пить этот отвар с сахаром или медом.

### 2. Настой от золотушного шелушения

Требуется: 1 ст. л. травы очанки, 1 ст. л. травы льнянки, 1 ст. л. цветков черной бузины, 1 ст. л. цветков василька, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Все компоненты тщательно измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 30—40 минут в темное прохладное место. По окончании отведенного времени смесь профильтруйте. Смочите в настое ткань и приложите ее к поврежденным участкам.

### **Чесотка**

Для лечения чесотки можем посоветовать вам эффективное средство, которое в рекордные сроки способно помочь вам справиться с недугом. Причем приготовить его в домашних условиях довольно просто: требуется: 1 ст. л. травы чистотела, 5 г ланолина, 5 г вазелина, 1 ч. л. сока чистотела.

Способ приготовления и применения. Вазелин и ланолин растопите на водяной бане. Добавьте туда измельченный чистотел и сок чистотела, все тщательно перемешайте до получения однородной вязкой массы. Нанесите полученную мазь на поврежденные участки.

В качестве профилактики от чесотки и кожного туберкулеза можно посоветовать специальную лечебную ванну из чистотела. Требуется: 400 г листьев чистотела.

Способ приготовления и применения. Чистотел залейте водой и варите на медленном огне в течение 1 часа. После этого поставьте отвар настаиваться на 4—5 часов в темное прохладное место. По истечении времени отвар профильтруйте и вылейте в ванну. Рекомендуется полежать в этой ванне 10—15 минут.

Кроме чесотки и кожного туберкулеза, довольно часто встречаются и другие заболевания, такие как педикулез и псориаз, именно об их лечении мы и поговорим. Как правило, самым эффективным в этом случае является применение лечебных ванн. Приведем некоторые из них:

1. Требуется: 1 ст. л. коры дуба, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. корневищ аира, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. соцветий тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. сосновых веток с иглами, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной,

1 ст. л. листьев черной смородины, 50 г пшеничных отрубей, 50 г проросших зерен ржи.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты смешайте, положите в матерчатый мешок и поместите его в кастрюлю с водой, после этого прокипятите в течение 30 минут. По истечении времени отвар вылейте в ванну и разбавьте теплой водой. Эта ванна эффективна при лечении псориаза.

2. Требуется: 1 ст. л. листьев душицы, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. сенной трухи, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. листьев фиалки трехцветной.

Способ приготовления и применения. Вышеперечисленные компоненты залейте водой и кипятите на медленном огне в течение 30 минут, начиная с того момента, когда вода закипит. По окончании времени отвар процедите и вылейте в ванну.

3. Требуется: 1 ст. л. толченых плодов шиповника, 1 ст. л. корней одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. кукурузных столбиков вместе с рыльцами, 1 ст. л. побегов хвоща полевого, 1 ст. л. соцветий

бессмертника песчаного, 1 ст. л, лепестков белой розы, 1 ст. л. листьев чистотела, 1 ст. л. плодов земляники лесной, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 ст. л. толченых плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. л. травы сушеницы лесной, 1 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. семян укропа, 1 ст. л. надземной части календулы.

Способ приготовления и применения. Все компоненты перемешайте, залейте водой и кипятите на слабом огне в течение 30 минут, потом процедите и вылейте в ванну с теплой водой.

4. Эта ванна очень полезна при лечении педикулеза, особенно в том случае, если ее принимать каждый день в течение 15 минут.

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

Способ приготовления и применения. Все компоненты перемешайте, залейте водой, варите на слабом огне в закрытой посуде в течение 30 минут. Как только отвар остынет, процедите его и вылейте в ванну с горячей водой.

5. Требуется: 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. корня одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. кукурузных столбиков вместе с рыльцами, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. семян кориандра, 1 ч. л. семян аниса.

Способ приготовления и применения. Смешайте вышеперечисленные компоненты, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 2-3 часа в темное прохладное место. После этого отвар процедите и вылейте в ванну с водой.

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



Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты измельчите, залейте водой и варите на медленном огне в течение 10 минут, начиная с того момента, когда вода закипит. По окончании указанного времени отвар процедите, охладите и вылейте в ванну с теплой водой.

7. Требуется: 4 ст. л. листьев и коры с корнями грецкого ореха, 4 ст. л. корней лапчатки гусиной, 3 ст. л. корней прангоса, 2 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Все компоненты измельчите, смешайте, залейте кипятком и варите на медленном огне в течение 20 минут. После этого отвар процедите и вылейте в ванну с водой, температура которой должна быть 36-37 градусов. Курс лечения 12-14 дней.

## **ЧИСТОТЕЛ — СПАЗМОЛИТИК**

Порой просто не находишь себе места от боли и не знаешь, какое бы еще принять лекарство, чтобы от нее избавиться. Однако не спешите хвататься за таблетки. Конечно, терпеть боль ни в коем случае нельзя,

а вот испробовать различные чаи, отвары, растирания с чистотелом при головных и менструальных болях, разумеется, можно. Не относитесь скептически к этому способу лечения. Известные народные травники рекомендуют в таких случаях лечиться чистотелом, ведь они знают, что чистотел — превосходный спазмолитик. Только, пожалуйста, будьте предельно осторожны с применением чистотела: строго соблюдайте дозировку, указанную в наших рецептах, потому что передозировка может привести к нежелательному результату и даже к отравлению.

Спазмы сосудов головного мозга, головные боли, мигрень.

### **Настойки и отвары.**

1. Требуется: 1 ст. л. цветков календулы, 0,5 ч. л. чистотела, 0,5 л водки.

Способ приготовления и применения. Цветки календулы и чистотел залейте водкой и настаивайте в прохладном темном месте 5-6 недель, затем пропустите через фильтр и слейте в эмалированную посуду. Принимайте по 10 капель настойки на 1 стакан кипяченой воды 2 раза в день.

Рекомендуется эта настойка при спазмах сосудов головного мозга в неблагоприятные дни, а также при частых головных болях.

2. Требуется: 2 яйца, 100 мл молока, 1 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Чистотел залейте горячей водой, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения и прокипятите 10 минут. После этого отвар охладите и процедите. Добавьте в него теплое молоко и яйца. Все ингредиенты хорошо перемешайте и взбейте миксером. Принимайте смесь по 2 ст. л. 4 раза в день до еды.

3. Требуется: 1 ст. л. листьев примулы, 1 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Листья примулы и чистотел измельчите. Приготовьте воду, которую предварительно вскипятите в кастрюле. Траву залейте кипятком и поставьте на водяную баню. Таким образом отвар подержите 10—20 минут. Затем процедите и остудите. Принимайте по 100 мл отвара 2 раза в день через 30 минут после приема пищи.

Этот отвар снимает спазмы головного мозга, вылечивает головную боль и обладает снотворным действием.

4. Требуется: 50 г свежих ягод клубники, 300 мл отвара чистотела.

Способ приготовления и применения. Клубнику хорошо промойте, удалите плодоножки и пропустите ягоды через мясорубку. Приготовленную кашу перемешайте с процеженным и подогретым на водяной бане отваром чистотела. Этот состав принимайте при первых симптомах мигрени, локализующейся преимущественно в одной половине головы, сопровождающейся сильной тошнотой и рвотой. Доза — 1 ст. л. 3 раза в день до еды или в промежутках между едой.

5. Требуется: 3 свежие картофелины, 300 мл отвара чистотела.

Способ приготовления и применения. Картофель вместе с кожурой тщательно промойте щеткой, обсушите, нарежьте небольшими ломтиками. Дольки проверните через мясорубку, сок перелейте в стеклянную банку, добавьте отвар

чистотела (1 ст. л. чистотела залейте водой и варите на медленном огне 20—30 минут, затем охладите и процедите). Принимайте в течение 2-х месяцев по 50 мл 2 раза в день при систематических головных болях.

6. Требуется: 1 ст. л. листьев сирени, 3 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Листья сирени и чистотел залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 20—30 минут настаиваться в темное прохладное место. После этого настой процедите. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой при частых головных болях.

7. Требуется: 3 ст. л. клевера, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Растения измельчите, соедините, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 3 часа в темное прохладное место. По истечении положенного времени процедите. Пейте по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после приема пищи.

Этот травяной отвар оказывает лечебное воздействие при спазмах сосудов головного мозга.

8. Требуется: 1 кг черной смородины, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Свежие ягоды смородины промойте через дуршлаг, добавьте чистотел и проверните всю массу через мясорубку. Принимайте сок по 2 ч. л. 3 раза в день до еды.

Смесь обладает прекрасными спазмолитическими и обезболивающими свойствами.

9. Требуется: 1 ст. л. корня валерьяны, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Корень валерьяны промойте и мелко нарежьте. Валерьяну и чистотел залейте холодной кипяченой водой, поставьте на сильный огонь. Когда отвар закипит, огонь убавьте и накройте крышкой. Подержите на слабом огне примерно четверть часа. Снимите с огня, остудите, потом процедите через двойной слой марли. Употребляйте по 2 ч. л. 1 раз в день при мигрени. Курс лечения - 2 месяца. Затем сделайте месяц перерыва и возобновите лечение. Однако перед тем как приниматься за лечение, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

Кроме спазмолитического действия, этот отвар оказывает снотворное действие, поэтому не рекомендуем принимать его утром и днем, лучше всего перед сном.

10. Требуется: 2 Марьяна корня, 1 корень лопуха, 1 ч. л. чистотела, 200 мл спирта.

Способ приготовления и применения. Корни растений измельчите и смешайте с чистотелом. Смесь трав залейте спиртом, настаивайте 1 неделю. После этого смесь процедите. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день за 10 минут до еды.

Эта смесь помогает при мигренях и спазмах сосудов головного мозга.

11. Требуется: 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы перемешайте, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 3 часа в темное прохладное место. По истечении положенного времени отвар процедите. Принимайте по 2 ст. л. 3—4 раза в день за 10 минут до еды.

12. Требуется: 2 лавровых листа, 1 ст. л. чистотела, 0,5 стакана оливкового масла.

Способ приготовления и применения. Сушеные листья лавра и траву чистотела измельчите и настаивайте в течение 4 дней на оливковом масле в темном прохладном месте. Затем настой слейте в непрозрачную посуду, процедив через марлю. При мигрени втирайте эту смесь в височную часть головы и в ту сторону, где боль чаще всего ощущается. Втирания делайте примерно 2—3 минуты, затем накройте голову чем-нибудь теплым и полежите некоторое время, а еще лучше поспите.

13. Требуется: 3 ч. л. измельченной коры калины, 4 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Возьмите кору калины и чистотел, сложите в термос и залейте кипятком. Термос закройте и оставьте настаиваться на всю ночь, утром процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед приемом пищи при сосудистых спазмах и мигрени. Противопоказания. Этот настой нельзя принимать людям, имеющим склонность к тромбообразованию.



## **НАСТОИ И ОТВАРЫ ИЗ ЧИСТОТЕЛА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ БОЛЯХ**

Настои и отвары из чистотела рекомендуются употреблять во время болезненных и слишком обильных менструаций. Ниже приведены рецепты их изготовления.

1. Требуется: 1 ст. л. цветков малины, 1 ст. л. листьев малины, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Свежие цветки и листья малины соедините с травой чистотела, залейте кипятком и поставьте вариться на медленный огонь на 15 минут. После этого отвар поставьте настаиваться на 30 минут в темное прохладное место. По истечении положенного времени отвар процедите. Пейте отвар по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при менструальных болях.

2. Требуется: 1 ст. л. полыни, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Керамический чайник обдайте кипятком. Траву полыни, чистотела измельчите, сложите в чайник и залей-

те крутым кипятком. Настаивайте 20 минут, затем процедите и отфильтруйте. Принимайте настой по  $\frac{1}{3}$  стакана 2—3 раза в день за 10 минут до еды.

3. Требуется: 6 ч. л. мелиссы лекарственной, 2 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Измельченное сухое сырье залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 2 часа в темное прохладное место. По истечении положенного времени процедите. Употребляйте при болезненно протекающих менструациях по 1 стакану 2 раза в день за 30—40 минут до еды на протяжении всего цикла.

Этот настой снимает спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, поэтому его можно применять не только при болезненных менструациях.

4. Требуется: 1 ст. л. аира обыкновенного, 1 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 3 часа настаиваться. После этого отвар процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

5. Требуется: 40 г щавеля, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Щавель промойте и вместе с чистотелом пропустите через мясорубку, кашицу отожмите. Сок разведите в соотношении 50 капель на 2 стакана кипяченой воды. Принимайте по 1 стакану разведенного сока за один прием 3 раза в день до еды при болезненных менструациях.

6. Требуется: 50 г желудей, 1 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Желуди очистите, подсушите в духовке и измельчите. Затем смешайте с чистотелом, залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте в течение 30 минут. Принимайте по  $\frac{1}{3}$  стакана 2—3 раза в день для профилактики при болезненных менструациях.

7. Требуется: 2 ст. л. плодоножек и листьев вишни, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Горячую кипяченую воду разделите на две части. Листья и плодоножки вишни залейте одной частью воды, настаивайте 30 минут, укутав. Одновременно заварите чистотел, добавив оставшуюся воду. Чис-

тотел выдержите 20—40 минут. Затем оба настоя процедите через марлю, сложенную в несколько слоев, и соедините. Принимайте по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день после приема пищи в течение 4—5 дней в зависимости от длительности менструаций.

8. Требуется: 1 ст. л. донника лекарственного, 2 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Донник смешайте с чистотелом, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 2 часа в темное прохладное место. После этого отвар процедите. Употребляйте при болезненных менструациях в первые дни цикла по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

9. Требуется: 1 ст. л. почек березы, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Поч- ки березы и траву чистотела залейте кипяченой водой, доведите до кипения и выключите огонь. Отвар остудите до комнатной температуры, процедите. Употребляйте его при менструальных нарушениях по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до приема пищи.

10. Требуется: 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. чистотела, 200 мл водки.

Способ приготовления и применения. Чеснок очистите, выдавите через чесночницу или натрите на мелкой терке. Полученную кашу смешайте с измельченным чистотелом, залейте водкой, настаивайте 3 недели. Затем процедите. Перед употреблением тщательно взбалтывайте. Принимайте по 20 капель на 1 стакан кипяченой воды 3 раза в день после еды. Курс лечения — 3—4 месяца.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Кроме вышеперечисленных свойств чистотела, можно назвать и еще одно — это очищение организма. Потому-то его и используют при лечении заболеваний печени, желчного пузыря, различных кожных и даже онкологических заболеваний.

Холециститом называют воспаление желчного пузыря. Для лечения этого заболевания из-

давна используют траву чистотела большого.

1. Требуется: 1 ст. л. тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. бессмертника песчаного, 1 ч. л. полыни горькой, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. чистотела большого.

Способ приготовления и применения. Вышеперечисленные травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 2 часа в темное прохладное место. После этого настой процедите. Принимайте настой по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при гепатите, холецистите, а также при печеночно-болевым синдроме у физкультурников и спортсменов.

2. Требуется: 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. травы чистотела большого.

Способ приготовления и применения. Вышеперечисленные компоненты залейте кипятком и поставьте настаиваться на 40 минут. После этого отвар процедите. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при дисфункциях желчевыводящих путей, печеночно-болевым синдроме.

3. Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ч. л. травы спорыша, 2 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы перемешайте, залейте водой комнатной температуры, согрейте в течение 20 минут на водяной бане, затем оставьте настаиваться на 20 минут. После этого отвар процедите. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день в период обострения,

**Панкреатитом** называется воспаление поджелудочной железы. Оно может протекать в форме отека или некроза. Острый панкреатит возникает вследствие различных причин: расстройства кровообращения в железе, пищевых перегрузок. Это заболевание чаще встречается у мужчин молодого возраста, злоупотребляющих алкоголем, и у пожилых женщин, страдающих избыточным весом.

### **Настои из чистотела и других трав**

При лечении заболеваний печени и желчного пузыря траву чистотела используют чаще всего в виде настоек и настоев. Очень часто чистотел используют в лекарственных сборах.

Так, например, при панкреатите, желчнокаменной и мочекаменной болезнях применяют сбор следующего состава.

1. Требуется: 3 ч. л. корня стальника, 4 ч. л. можжевельника, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. травы чистотела, 4 ч. л. лапчатки гусиной.

Способ приготовления и применения. Травы соедините, залейте кипятком и поставьте настаиваться на 40 минут. После этого отвар процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Однако этот сбор необходимо употреблять только после консультации и под непосредственным контролем врача, так как продвижение камня по желчным ходам может привести к обтурации и самым нежелательным последствиям. А потому повторяем: лечение чистотелом требует самого серьезного отношения и обязательного медицинского контроля.

2. Требуется: 3 ч. л. тысячелистника обыкновенного, 2 ч. л. мяты перечной, 3 ч. л. полыни, 3 ч. л. чистотела большого.



Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 2 часа в темное прохладное место. По истечении положенного времени отвар процедите. Принимайте по 1 стакану утром и вечером при холецистите, панкреатите и желче-каменной болезни.

3. Требуется: 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. корней девясила, 0,5 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Все составные части в измельченном виде перемешайте между собой. Затем заварите кипятком и варите на медленном огне 15—20 минут. После этого накройте отвар крышкой и поставьте настаиваться на 3 часа. По истечении положенного времени процедите. Пейте по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 5 минут до еды.

Этот отвар полезен при заболеваниях печени.

4. Требуется: 2 ч. л. цветков бессмертника, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Смесь трав залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 7—8 часов. Затем настояв-

шийся отвар доведите до кипения и процедите. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день как чай, подсластив липовым медом или сахаром. Используя это лечение, необходимо строго соблюдать диету: не употреблять ничего соленого, острого и жареного.

5, Требуется: 2 ч. л. тысячелистника обыкновенного, 3 ч. л. мяты перечной, 3 ч. л. полыни, 1 ст. л. чистотела большого.

Способ приготовления и применения. Травы перемешайте, залейте кипятком и варите на медленном огне в течение 20 минут. После этого накройте отвар крышкой и поставьте настаиваться на 2 часа в темное прохладное место. По истечении положенного времени отвар процедите. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана утром и вечером.

## **ЛЕЧЕНИЕ МАСТИТА**

Ниже приведены рецепты, которые помогают вылечить мастит.

1. Требуется: 2 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Траву измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 2 часа настаиваться. Затем процедите. Смоченным в настое тампоном протирайте больное место 2 раза в день в течение недели.

2. Требуется: 1 ст. л. чистотела, 1 ст. л. зверобоя.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 12 часов. По истечении времени настой процедите. Обмакните в настое салфетку и приложите ее к больному месту на 30 минут.

3. Требуется: 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. лепестков ромашки полевой.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 1 час настаиваться. Затем настоем процедите и остудите до комнатной температуры. Смочите в настое ватный тампон и осторожно протрите им больное место. Эту процедуру нужно проводить 2 раза в день утром и вечером.

4. Требуется: 1 ст. л. чистотела, 1 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 3 часа настаиваться. После этого настой процедите. Смочите в готовом настое салфетку и наложите ее на воспаленный орган на 1 час. Рекомендуется проводить эту процедуру перед сном. Если вы почувствовали неприятные ощущения, то следует снять компресс и в дальнейшем держать его не очень долго, приблизительно 30 минут.

5. Требуется: 2 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 3 часа в темное прохладное место. Принимайте по  $\frac{1}{5}$  стакана 1 раз в день.

## **ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН**

При воспалении десен в народной медицине используются отвары чистотела для полоскания

полости рта. Благодаря его антибактериальному свойству уничтожаются микробы, снимается воспаление, наступает выздоровление.

1. Требуется: 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Траву измельчите, залейте водой и варите на медленном огне в течение 20 минут. После этого накройте отвар крышкой и поставьте настаиваться на 30 минут в темное прохладное место. По истечении положенного времени процедите. Полощите настоем полость рта, делая акцент на том месте, где появилось воспаление. Через некоторое время опухоль спадет, а потом исчезнет совсем.

2. Требуется: 2 ч. л. чистотела, 2 ст. л. мяты лекарственной.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 4 часа. После этого настой процедите. Полощите настоем полость рта 2 раза в день утром и вечером.

3. Требуется: 1 ч. л. цветков ромашки, 2 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы соедините, залейте кипятком и поставьте на 30 минут настаиваться. После этого настой процедите. Полощите настоем полость рта. Это послужит временной мерой для облегчения боли при появлении флюса или воспалении десен.

4. Требуется: 1 ст. л. измельченной травы чистотела, 1 ст. л. травы горчичника русского, 200 мл спирта.

Способ приготовления и применения. Травы перемешайте, залейте спиртом и поставьте на 3-4 часа настаиваться. Капните небольшое количество настойки на ватку и положите на воспаленное место (флюс). Через 30 минут боль утихнет.

5. Требуется: 2 ч. л. чистотела, 1 ч. л. шалфея,  $\frac{1}{5}$  ч. л. дубовой коры, мед.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и поставьте настаиваться на 2 часа. После этого настой процедите и добавьте в него немного меда. Принимайте в теплом виде в качестве полоскания при воспалении десен или флюсе.

## **ЛЕЧЕНИЕ АБСЦЕССОВ, РАН, ЯЗВ И УШИБОВ**

Чистотел обладает болеутоляющим, ранозаживляющим, антисептическим и кровоостанавливающим свойствами. Полезные элементы, находящиеся в чистотеле, задерживают развитие злокачественных опухолей. Его также применяют в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства. Чистотел используют для прижиганий при различных язвах, ушибах и ранах. Его применяют как внутренне в виде питья, так и наружно в качестве мазей, компрессов и примочек.

**Ушибленные места и раны** полезно смазывать мазями на основе экстракта чистотела. Существует множество рецептов по приготовлению этих мазей, приведем некоторые из них.

1. Требуется: 3 ч. л. чистотела, 1 свекла средних размеров.

Способ приготовления и применения. Свеклу помойте, очистите и натрите на мелкой терке. После этого измельченную траву чистотела смешайте

с тертой свеклой и подождите, пока смесь даст сок. Нанесите на ушибленное место немного полученной смеси и наложите фиксирующую повязку. Проводить данную процедуру следует на ночь.

2. Требуется: 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Лук очистите, натрите на мелкой терке, добавьте в него измельченную траву чистотела и все перемешайте до образования однородной массы. Нанесите на больное место небольшое количество приготовленной смеси и держите ее в течение 15 минут. После этого промойте рану теплой водой и наложите фиксирующую повязку.

3. Требуется: 2 ч. л. травы чистотела, 2 ч. л. коры калины.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком и поставьте настаиваться на 30 минут. После этого настоем процедите. Полученную кашицу нанесите на поврежденный участок на 15—20 минут. Затем смойте теплой водой и наложите фиксирующую повязку.



Эта смесь способствует быстрому сужению сосудов и заживлению ран.

4. При ушибах очень полезным бывает растирание болевых участков настоем сухих листьев липы мелколистной и чистотела.

Требуется: 3 ч. л. травы чистотела, 2 ч. л. измельченных листьев липы.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, перемешайте, залейте кипятком и поставьте на 30 минут настаиваться. После этого настой процедите. Растирайте приготовленной смесью ушибленные места.

5. Требуется: 25 г порошкообразной травы чистотела, 2 ч. л. измельченных свежих листьев подорожника.

Способ приготовления и применения. Измельченные листья подорожника смешайте с чистотелом, добавьте небольшое количество теплой воды, чтобы получилась кашицеобразная смесь. Нанесите небольшое количество смеси на кусочек бинта, приложите его к месту раны и наложите фиксирующую повязку на 2-3 часа.

Данное средство способствует быстрому заживлению пораженного места. Благодаря своим целительным свойствам чистотел продезинфицирует рану, а подорожник вытянет из нее все бактерии.

6. Для того чтобы синяки и ушибы проходили быстрее, можно воспользоваться старинным русским рецептом, главным компонентом которого является лечебный лед. Требуется: 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления и применения. Траву измельчите, залейте водой и кипятите на медленном огне 30 минут. Затем остудите, залейте этот настой в емкость для льда и поставьте на сутки в морозильную камеру. Готовый лед оберните в марлю, предварительно свернув ее в 2-3 слоя, и прикладывайте к месту ушиба.

Благодаря своим лечебным свойствам этот лед ускорит процесс заживления, и буквально через 2 дня исчезнет характерное цветковое проявление ушибов и синяков.

7. Требуется: 1 ст. л. травы чистотела, 200 мл спирта.

Способ приготовления и применения. Траву измельчите, залейте спиртом, плотно закройте крышкой и поставьте настаиваться на 7 дней в темное прохладное место. Растирайте настойкой место ушиба для того, чтобы не было опухоли.

8. Можно также принимать холодные ванночки с настоем чистотела и арники.

Требуется: 2 ч. л. травы чистотела,  $\frac{1}{5}$  ч. л. спирта или водки, 2 ч. л. арники.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком и поставьте на 30 минут настаиваться. После этого добавьте в настой спирт и все перемешайте. В тазик налейте немного холодной воды, добавьте туда приготовленный настой и опустите в него на 10 минут ушибленное место.

9. Если при ушибе появилась кровоточащая рана, то необходимо продезинфицировать

ее антисептическим средством, а затем делать примочки на то место, где появилась рана. В народной медицине в этом случае используют настой травы чистотела и полыни горькой на спирту.

Требуется: 3 ч. л. чистотела, 1,5 ч. л. полыни горькой,  $\frac{1}{2}$  ч. л. водки или 60%-ного спирта.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты залейте кипятком и дайте настояться в течение 2 часов. Смочите в настое салфетку и прикладывайте к пораженным местам, не допуская при этом высыхания салфетки.

10. В холодное время года рекомендуется применять лечебную мазь.

Требуется: 2 ч. л. чистотела, 1 ст. л. травы зверобоя, 10 г свиного жира.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, соедините с растопленным жиром и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите мазь на кусочек бинта, при-

ложите к ране, наложите фиксирующую повязку и поддержите ее 2—3 часа.

11. Эффективным антисептическим и ранозаживляющим свойством обладает настой из чистотела и соцветий календулы. Требуется: 2 ч. л. чистотела, 2—3 ч. л. соцветий календулы.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком и варите на медленном огне 10 минут. Затем остудите. Смочите в настое салфетку и приложите к ране на 10—15 минут.

12. На свежие раны в старину насыпали порошок, приготовленный из травы чистотела и крапивы.

Требуется: 3 ч. л. травы чистотела, 2—4 ч. л. крапивы.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите до порошкообразного состояния. Присыпьте этим порошком рану и держите 10 минут. После этого рану промойте подкрашенной марганцовкой теплой водой и наложите фиксирующую повязку.

Для лечения язв существует великое множество рецептов. Вот некоторые из них.

1. При гноящихся ранах или язвах рекомендуется накладывать повязку с мазью из чистотела, растительного масла и меда. Требуется: 2 ч. л. чистотела, 2 ст. л. растительного масла, 2-3 ч. л. цветочного меда.

Способ приготовления и применения. Мед растопите, соедините с чистотелом, растительным маслом и все тщательно перемешайте до получения однородной массы, Марлевый тампон обмакните в этой смеси и смажьте им больное место, затем наложите фиксирующую повязку на 15 минут.

2. Требуется: 1 ст. л. чистотела, 1 ст. л. тысячелистника.

Способ приготовления и применения. Свежую траву чистотела и тысячелистника промойте под проточной водой, измельчите, сделайте импровизированный пластырь и приложите его на рану или язву. Меняйте его 3 раза в день.

Этот метод способствует быстрой остановке кровотечения и заживлению язвы, кроме того, послужит отличным антибактериальным средством, особенно это полезно при язвах, так как лекарственные элементы этой мази убирают воспаление и возобновление выделения гноя.

3. Требуется: 3 ч. л. свежей травы чистотела, 3 ч. л. сушеницы топяной.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, перемешайте и поставьте на 20 минут настаиваться. После того как выделится сок, смесь готова к применению. Наносите смесь на марлевую салфетку, наложите ее на больное место и закрепите повязкой. Меняйте повязку 2 раза в день.

Это средство остановит кровотечение и зарубцует рану.

4. Хорошим антибактериальным и очистительным действием обладает повязка с тертой морковью и свежим чистотелом. Требуется: 3 ч. л. травы чистотела, 1 морковь.

Способ приготовления и применения. Морковь помойте, очистите и натрите на мелкой

терке. Затем смешайте ее с измельченной травой чистотела. Нанесите смесь на марлевую салфетку и прикладывайте к пораженному месту. Проводить данную процедуру следует раз в день.

5. Требуется: 3 ч. л. свежих листьев петрушки, 2 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Петрушку, чистотел измельчите и перемешайте. Нанесите полученную смесь на марлевую салфетку и приложите ее к месту язвочки. Менять компресс следует каждые 3-4 часа.

6. Требуется: 2 ст. л. чистотела, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. творога.

Способ приготовления и применения. Чистотел измельчите до порошкообразного состояния, мед растопите, творог перетрите. Все компоненты перемешайте до получения однородной массы. Полученную смесь нанесите на марлевую салфетку и наложите ее на рану, как компресс, на сутки. После этого промойте рану настоем из чистотела.



7. Если на месте небольшой раны появилась язвочка, следует сразу же промыть ее очищающим настоем из чистотела, а потом наложить повязку с мазью из лука и чистотела. Требуется: 1 головка репчатого лука, 3 ч. л. чистотела. Способ приготовления. Лук очистите, натрите на мелкой терке, чистотел измельчите. Все перемешайте до кашицеобразной массы и дайте немного постоять.

Способ применения. Нанесите полученную смесь на кусочек марли, приложите ее к месту образования язвочки и наложите фиксирующую повязку на 15 минут. После этого повязку удалите и еще раз промойте язвочку настоем из чистотела.

## **СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ**

Один мудрец сказал: «Будьте умными, если можете; будьте добрыми, если хотите; но красивыми будьте всегда». Быть красивой не трудно, нужно лишь знать некоторые секреты, которые мы открываем специально для вас. Эти секреты связаны с чистотелом.

## **СВЕДЕНИЕ БОРОДАВОК И ВЕСНУШЕК**

Появление на коже бородавок — явление неприятное, но его можно устранить благодаря нашим рецептам.

1. Требуется: 5 г канифоли, 5 г пчелиного воска, 5 г свиного нутряного сала, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Измельчите канифоль до порошкообразного состояния и просейте через мелкое сито. Добавьте измельченный чистотел. Нарежьте свиное сало маленькими кусочками и растопите его вместе с воском на водяной бане. Добавьте в полученную смесь порошок канифоли с чистотелом и все тщательно перемешайте. После этого снимите кастрюлю с огня. У вас должна получиться густая и пластичная масса. Нанесите смесь на марлевую салфетку и наложите ее на лицо на 30-40 минут. По истечении положенного времени умойтесь теплой водой. Это средство не только поможет вам избавиться от бородавок, но и сослужит хорошую службу в лечении других кожных заболеваний (лишаев, болячек, фурункулов, карбункулов).

2. Существует одно народное средство, в которое, на первый взгляд, трудно поверить, но оно помогало нашим бабушкам, поэтому советуем его попробовать.

Требуется: 1 картофелина средней величины, чистотел.

Способ приготовления и применения. Разрежьте небольшую картофелину пополам, одну половину выбросите (лучше через голову), а другой натрите бородавки. После этого заройте эту половину в сухую землю (чтобы не начала расти). Когда картофель высохнет, бородавки исчезнут. До исчезновения бородавок прикладывайте к коже листочки чистотела.

3. Избавиться от бородавок можно с помощью «чистого» чистотела. Переломите стебель чистотела и выделившимся соком желтого цвета смажьте бородавки. Эту процедуру повторяйте ежедневно 1-2 раза в день до полного их исчезновения.

Избавиться от **веснушек** помогут следующие средства.

1. Несколько раз в день протирайте лицо соком чистотела.

2. Действенным также является отвар из чистотела.

Требуется: 1 ст. л. листьев и корней чистотела.

Способ приготовления и применения. Листья и корни растения измельчите, залейте водой и кипятите на медленном огне в течение 15 минут. После этого настой процедите. Протирайте лицо настоем 2 раза в день утром и вечером.

3. Требуется: 2 ст. л. одуванчика, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Растения залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 30 минут настаиваться в темное прохладное место. После этого настой процедите и охладите. Протирайте этим настоем лицо 2 раза в день утром и вечером.

4. Эффективное действие оказывает следующая маска.

Требуется: 10 г земляники, 15 г клюквы, 15 г черной смородины, 15 г крыжовника, 2 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Чистотел измельчите до порошкообразного состояния. Ягоды промойте, разомните. Все соедините и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Наложите маску на лицо на 10—15 минут. Затем смойте ее прохладным отваром из чистотела и нанесите питательный крем.

5. Для отбеливания веснушек приготовьте «миндальное молочко».

Требуется: 100 г ядер миндаля, 100 г меда, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Чистотел измельчите. Миндаль очистите и тоже измельчите до порошкообразного состояния. Соедините эти компоненты, добавьте в них расплавленный мед и все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите смесь на лицо и держите 10—15 минут. Затем смойте маску отваром чистотела.

6. Требуется: 1 морковь, 1 ч. л. сока чистотела.

Способ приготовления и применения. Морковь помойте, очистите и натрите на мелкой терке. Из чистотела отожмите сок и соедините его с тертой морковью, все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите смесь на лицо на 15—20 минут.

Затем смойте маску теплой водой.

7. Требуется: 50 г кукурузной муки, 50 мл настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Муку соедините с настоем чистотела и все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо на 20 минут. По истечении положенного времени смойте теплой водой. Кукурузная мука оказывает отбеливающее действие, а млечный сок чистотела приостановит образование угрей.

8. Требуется: 1 картофелина, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Картофель очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. Чистотел измельчите. Соедините картофельную

массу с чистотелом и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Наложите маску на лицо, через 30 минут умойтесь теплой водой.

Частое применение такой маски дает очень хороший результат. Ваши веснушки будут незаметны на лице, а кожа станет нежной и бархатистой.

## **МАСКИ ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ**

Очистить поры и предотвратить распространение прыщей на коже помогут приведенные ниже рецепты.

1. Требуется: 2 огурца, 1 ст. л. чистотела, 200 мл водки.

Способ приготовления и применения. Огурцы помойте, нарежьте ломтиками, положите их в стеклянную банку, добавьте измельченный чистотел, залейте водкой, плотно закройте крышкой и поставьте настаиваться на 14 дней в темное и прохладное место. Наложите на лицо марлю, сложенную вчетверо и смоченную этой настойкой, держите 5-7 минут. Затем умойтесь прохладной водой.

2. Требуется: 2 ч. л. меда, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Мед и глицерин растопите на водяной бане, добавьте настой чистотела и все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо на 40 минут. После этого умойтесь теплой водой.

3. Требуется: 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Лук очистите, натрите на крупной терке, добавьте измельченный чистотел, перемешайте и поставьте в горячую духовку на 3 минуты. После этого остудите. Нанесите маску на лицо и держите 20 минут. Смойте прохладной водой.

4. Требуется: 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Смешайте сметану с настоем чистотела до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо, через 30 минут смойте теплой водой.



5. Требуется: 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Чистотел измельчите, добавьте растительное масло и все тщательно перемешайте. Нанесите маску на лицо. Через 30 минут смойте теплой водой.

Эта маска рекомендуется женщинам с сухой кожей лица.

6. Требуется: 1 яичный желток, 1 ч. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. растительного масла, 30 г меда, 2 ст. л. измельченного чистотела, 2 ст. л. измельченной овсянки.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты перемешайте до получения однородной густой массы. Наложите маску на лицо на 30 минут. По истечении положенного времени смойте теплой водой.

7. Требуется: 2 ст. л. измельченного чистотела.

Способ приготовления и применения. Измельченный чистотел залейте теплой водой. У вас должна получиться кашеобразная смесь. Нанесите маску на лицо. Через 30 минут умойтесь теплой водой.

8. Требуется: 1 яблоко, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Яблоко помойте, очистите от кожуры, удалите сердцевину и натрите на мелкой терке. Добавьте растопленный мед, измельченный чистотел, все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите смесь на лицо на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

9. Требуется: 4 ст. л. кефира, 2 ст. л. настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Кефир смешайте с настоем чистотела. Наложите маску на лицо на 30 минут, затем смойте теплой водой.

10. Требуется: 20 г дрожжей, 100 мл настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Разведите дрожжи настоем чистотела, взбейте деревянной ложкой до густоты сметаны. Смесь наложите толстым слоем на лицо на 30 минут, смойте теплой водой.

Такая маска не только очистит кожу от угрей, но и придаст ей нежность и шелковистость, насытит жизненно важными микроэлементами. А частое ее применение продлит молодость вашей кожи, избавит от морщин.

11. Требуется: 2 ст. л. творога, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Творог разотрите, добавьте молоко, растопленный мед, измельченный чистотел, все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо толстым слоем на 30 минут, смойте теплой водой.

Эту маску рекомендуем применять 1 раз в две недели. Даже нечастое ее применение даст хороший результат: очистит поры и предотвратит дальнейшее распространение угрей на лице.

12. Требуется: 1 яичный желток, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. сока чистотела.

Способ приготовления и применения. Соедините желток со сметаной, растопленным медом, соком чистотела, все тщательно перемешайте до

получения однородной массы. Нанесите на лицо маску, держите 30 минут. По истечении положенного времени смойте маску теплой водой.

Мед и чистотел окажут лечебное воздействие на воспаленную кожу, а желток и сметана сделают кожу мягкой, приятной на ощупь.

13. Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. настоя чистотела, 10 мл спирта.

Способ приготовления и применения. Соедините растопленный мед, настой из чистотела, спирт и все тщательно перемешайте. Нанесите смесь на лицо ватным тампоном.

Через 30 минут смойте теплой водой.

## **ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ**

Для всех типов кожи рекомендуем несколько очищающих масок, которые в то же время являются питательными.

1. Требуется: 1 банан, 1 ч. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Банан очистите и разомните, смешайте его с соком чист-

тотела. Наложите смесь на лицо на 20 минут. Затем смойте теплой водой. Такая маска увлажнит кожу лица и придаст ей здоровый вид.

2. Требуется: 2 ст. л. щавеля, 1 ч. л. чистотела, 1 ст. л. сметаны.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 30 минут настаиваться. После этого процедите. В процеженный настой добавьте сметаны, взбейте деревянной ложкой. Наложите маску на лицо на 20 минут, снимите ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

3. Требуется: 1 ст. л. сока помидора, 1 ст. л. сока огурца, 1 ст. л. сока персика, 1 ст. л. лимона, 1 ст. л. апельсина, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты перемешайте. Смочите ватный тампон в полученной смеси и протрите им лицо. Затем умойтесь теплой водой и нанесите на лицо питательный крем для вашего типа кожи.

4. Требуется: 1 ст. л. чистотела, 1 яблоко.

Способ приготовления и применения. Яблоко помойте, очистите, натрите на мелкой терке. Добавьте сок чистотела. Все тщательно перемешайте. Нанесите полученную смесь на лицо, смойте через 20 минут теплой водой.

5. Требуется: 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Чистотел залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 20 минут настаиваться. После этого настой процедите. Смочите в настое ватный тампон и протирайте им лицо 2 раза в день утром и вечером. Этот настой великолепно очищает кожу, делает ее нежной, упругой, предотвращает шелушение.

6. Требуется: 2 ст. л. чистотела, 1 ст. л. ромашки.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и варите на слабом огне в течение 10 минут. После этого отвар остудите и процедите. Протирайте отваром лицо 2 раза в день утром и вечером.

## ОЧИЩАЮЩИЕ ЛОСЬОНЫ

### 1. Лосьон для обезвоженной кожи

Требуется: 1 ч. л. шалфея, 1 ч. л. тысячелистника, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. мать-и-мачехи, 1 ч. л. измельченного корня алтея, 1 ч. л. чабреца, 1 ч. л. хвоща полевого, 1 ч. л. чистотела, 50 мл любого одеколona.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты перемешайте, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаиваться на 10-12 часов. После этого настой процедите и добавьте в него одеколон. Протирайте лосьоном лицо 1 раз в день — вечером.

2. Требуется: 1 ст. л. чистотела, 2 ст. л. спирта.

Способ приготовления и применения. Чистотел залейте водой и варите на медленном огне в течение 20 минут. После этого накройте его крышкой и поставьте настаиваться на 2 часа в темное и прохладное место. Как только отвар настоится, процедите его и добавьте спирт. Протирайте этим лосьоном лицо 1 раз в день.

## 2. Лосьон для стареющей кожи

Требуется: 2 ч. л. мяты, 2 ч. л. ромашки, 2 ч. л. листьев рябины, цедра  $\frac{1}{2}$  лимона, 2 ч. л. чистотела, 3 ст. л. одеколона.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты соедините, залейте кипятком и варите на медленном огне в течение 20 минут. После этого накройте крышкой и поставьте на 40 минут настаиваться. По истечении положенного времени отвар процедите и добавьте в него одеколон.

Протирайте лосьоном лицо 2 раза в день — утром и вечером.

## 3. Лосьон от морщин

Требуется: 1 ч. л. листьев шалфея, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. липы, 1 ч. л. зверобоя, 1 ч. л. чистотела, 2 ст. л. водки.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты залейте кипятком и дайте настояться в течение 30 минут. После этого процедите и добавьте водку. Протирайте кожу лица 3 раза в день. Предложенный нами ло-



сьон замедлит образование морщин, и ваша кожа будет выглядеть моложе.

#### 4. Лосьон от шелушения кожи

Требуется: 1 ч. л. шалфея, 1 ч. л. тысячелистника, 1 ч. л. зверобоя, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. мать-и-мачехи, 1 ч. л. чистотела, 2 ст. л. водки, 1 ампула витамина В1.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и оставьте на 30 минут настаиваться. Затем настой процедите, добавьте в него водку и витамин В 1, все тщательно перемешайте. Протирайте этим лосьоном лицо 2 раза в день — утром и вечером.

Тщательно ухаживайте за сухой кожей, и она отблагодарит вас красотой и свежестью.

#### 5. Лосьон для жирной кожи

Требуется: 2 ст. л. мяты лекарственной, 1 ст. л. чистотела, 200 мл водки.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте водкой, плотно закройте крышкой и настаивайте 5 дней в темном прохладном месте. По истечении положенного времени

разведите настойку кипяченой водой (40 капель настойки на  $\frac{1}{2}$  стакана воды). Протирайте лосьоном лицо 1 раз в день - вечером.

#### 6. Лосьон от угрей

Это средство поможет вам избавиться от комедон (черных точек, способствующих появлению угрей).

Требуется: 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. травы чистотела, 1 ч. л. тысячелистника, 3 ст. л. водки, 1 ст. л. камфарного спирта.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте водой и кипятите на медленном огне 20-30 минут, охладите и процедите. В получившийся отвар добавьте водку и камфарный спирт. Перед применением лосьона умойтесь водой без мыла. После этого протрите кожу ватным тампоном, смоченным лосьоном.

## **УХОД ЗА ВОЛОСАМИ**

Если вы хотите, чтобы восхищались вашими волосами, за ними нужно ухаживать. И помогут вам в этом средства, которые мы предлагаем вашему вниманию.

### **Средства для мытья волос.**

В настоящее время можно потеряться в разнообразии шампуней. Очень трудно выбрать шампунь, который бы соответствовал типу ваших волос. А из-за ошибки в выборе страдают ваши волосы. Чтобы этого не происходило, предлагаем вам рецепты приготовления домашних шампуней.

1. Требуется: 1 яйцо, 2 ст. л. настоя чистотела, бура.

Способ приготовления и применения. Взбейте яйцо с настоем чистотела, добавьте щепотку буры, перемешайте. Нанесите средство на голову, помассируйте до создания пены, смойте теплой водой. Если волосы не промылись, повторите процедуру.

Это средство укрепляет волосы, делает их мягкими и шелковистыми.

2. Требуется: 15 г мыла, 120 мл одеколona, 20 мл настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Растворите мыло в одеколоне, добавьте настой чистотела, все перемешайте. Раствор держите в плотно закрытой бутылке. Используйте это средство вместо шампуня.

3. Требуется: 150 г хны, 200 мл настоя из чистотела.

Способ приготовления и применения. Хну залейте настоем чистотела и перемешайте. Получившуюся смесь втирайте в кожу головы, массируя ее. Затем смойте хну теплой водой.

### **Средства от перхоти.**

1. Требуется: 300 г ржаного хлеба, 100 мл настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Размочите ржаной хлеб в настое чистотела. Нанесите полученную смесь на кожу головы и на волосы, утеплите голову полотенцем, через 20-30 минут смойте теплой водой.

2. Требуется: 100 мл спирта, 2-3 капли розового масла, 1 ч. л. касторки, 3 ст. л. настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Вышеперечисленные компоненты перемешайте. Втирайте состав в кожу головы и держите 15 минут. После этого смойте теплой водой.

3. Требуется: 100 мл репейного масла, 2 ст. л. сока чистотела.

Способ приготовления и применения. Репейное масло смешайте с соком чистотела. Получившуюся смесь нанесите на кожу головы массирующими движениями, затем утеплите голову колпаком из полиэтилена и полотенца, через 1 час помойте голову с шампунем.

4. Требуется: 3—4 корня репейника, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Корень репейника и чистотел залейте водой, поставьте на огонь, кипятите 30 минут с открытой крышкой, процедите. Ополаскивайте этим отваром волосы каждый раз после мытья.

5. Требуется: 1 ст. л. чистотела, 50 г ягод черемухи обыкновенной.

Способ приготовления и применения. Черемуху и чистотел залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 2 часа настаиваться. После этого настой процедите. Настоем намотайте чистые волосы, покройте голову сначала полиэтиленом, а затем полотенцем на 30—40 минут, смойте теплой водой без применения шампуня.

### **Средства для интенсивного роста волос.**

У здорового человека волосы ежемесячно вырастают на 10—15 мм. Ночью волосы растут быстрее, чем днем. Советуем перед сном расчесывать волосы, начиная от корней волос. По голове водите расческой в разных направлениях, как бы массируя кожу. Кроме этого, используйте средства, в состав которых входит чистотел.

1. Требуется: 1 головка репчатого лука, 100 г отвара репейника, 1 ст. л. коньяка, 2 ст. л. отвара чистотела.

Способ приготовления и применения. Лук очистите, измельчите, отожмите сок, добавьте в него коньяк, отвар репейника, отвар чистотела, перемешайте. Втирайте в кожу головы смесь 1 раз в неделю на 30 минут. Для профилактики пользуйтесь смесью 1 раз в два месяца.

2. Требуется: 5 ст. л. репейного масла, 2 ст. л. сока чистотела.

Способ приготовления и применения. Соедините репейное масло, сок чистотела и тщательно перемешайте. Вотрите в кожу головы этот состав, затем обвяжите голову полотенцем на 1-2 часа. По истечении положенного времени помойте голову с шампунем.

3. Требуется: 200 г чеснока, 2 ст. л. настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Чеснок очистите, выдавите через чесночницу или натрите на мелкой терке, добавьте в него настой чистотела и все тщательно перемешайте. Втирайте это средство в кожу головы и держите 15-20 минут. После этого помойте голову с шампунем.

### **Средства от выпадения волос**

1. Требуется: 2 ст. л. крапивы, 2 ст. л. чистотела, 2 ст. л. лопуха.

Способ приготовления и применения. Травы перемешайте, залейте кипятком и варите на медленном огне в течение 30 минут. Затем процедите. Полученным настоем ополаскивайте волосы после каждого мытья.

Эта процедура улучшит общее состояние волос, предупредит их ломкость.

2. Требуется: 100 г растительного масла, 2 ст. л. настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Подогрейте на водяной бане растительное масло, добавьте настой чистотела, тщательно перемешайте и снимите с огня. Вотрите смесь в кожу головы, через 30 минут помойте голову с шампунем.

Данное средство питает волосы, укрепляет волосяные луковицы, от чего максимально сокращается выпадение волос.

3. Требуется: 2 ст. л. шалфея, 1 ст. л. чистотела.



Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 40 минут настаиваться. После этого настой процедите. Ополосните волосы настоем после мытья.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ**

1. Требуется: 1 кг сенной трухи, 50 мл сока чистотела.

Способ приготовления и применения. Сенную труху залейте водой и варите 30 минут. Затем отвар процедите, остудите и добавьте сок чистотела. Вылейте настой в полную ванну, перемешайте. Температура воды должна быть 37 градусов, прием в течение 10—20 минут перед сном. Такая ванна поможет при золотухе, ревматизме, нарушенном обмене веществ, выведении песка из камней, подагре, болезни суставов. Ванна поможет также при воспалении жил и при образовании фурункулов, оказав рассасывающее действие.

Рекомендуем людям со слабым сердцем принимать предложенную ванну 2-3 раза в неделю, а со здоровым - каждый день. При лечении суставного ревматизма принимайте ванну в течение 30-50 дней.

2. Требуется: 300 г хвоща, 100 г чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы залейте водой, кипятите 20 минут на медленном огне, затем процедите. Принимайте с этим отваром ванну. Это количество рассчитано на полную ванну. Для сидячей ванны берите  $\frac{1}{2}$  отвара.

Предложенная ванна окажет эффективное действие при лечении почек, мочевого пузыря.

Отвар из хвоща и чистотела великолепно заживляет раны.

Способ применения. Накладывайте на рану 1-2 раза в день смоченную в отваре марлевую салфетку на 10-15 минут. Желательно, чтобы ваша рана после наложения отвара была открыта, что будет способствовать ее быстрому заживлению.

3. Требуется: 1 кг дубовой коры, 3 ст. л. измельченного чистотела.

Способ приготовления и применения. Кору измельчите, соедините с чистотелом и кипятите на медленном огне в течение 30 минут. После этого процедите. Добавьте отвар в ванну с водой (37 градусов). Рекомендуем принимать ее 2-3 раза в неделю по 10-15 минут.

Эта ванна снимет воспаления, зарубцует раны, сузит расширенные вены.

4. Требуется: 200 г измельченных корней и зелени аира, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Все вышеперечисленные компоненты залейте водой и кипятите на медленном огне 30 минут. Затем процедите. Добавьте отвар в ванну с водой (37 градусов). Принимайте ее 1 раз в неделю по 20-30 минут. Такая ванна хороша для лечения золотухи, рахита у детей, невроза.

5. Требуется: 4 ст. л. чистотела, 6 ст. л. цветков ромашки.

Способ приготовления и применения. Залейте растения водой и кипятите на медленном огне 20 минут. Затем процедите. Добавьте отвар в ванну. Для сидячей ванны возьмите половину раствора, для ножной —  $\frac{1}{3}$ . Принимайте эту ванну 15—20 минут 1—2 раза в неделю. Эта ванна успокаивает, благотворно влияет на внутренние и наружные воспаления, устраняет судороги, заживляет раны.

6. Требуется: 1 кг свежих или высушенных листьев грецкого ореха, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Залейте растения холодной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите 20 минут в плотно закрытой посуде. Принимайте ванну с добавлением этого отвара в течение 20 минут 1 раз в неделю. Эта процедура применяется при лечении золотухи, при заболеваниях лимфатических желез.

7. Требуется: 1 кг отрубей, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Залейте кипятком вышеперечисленные компоненты и

варите на медленном огне в течение 10 минут. После этого процедите. Добавьте отвар в ванну. Принимайте 1 раз в неделю по 20 минут.

Отруби в сочетании с чистотелом придадут ванне следующие лечебные свойства: снятие зуда, устранение сыпи, заживление ожогов.

8. Требуется: 3 ст. л. чистотела, 0,5 кг сосновых игл.

Способ приготовления и применения. Растения залейте водой, кипятите 30 минут на медленном огне. Затем настаивайте в закрытой посуде 20 часов. Настойка должна быть коричневого цвета. Принимайте ванну с добавлением этого настоя 1—2 раза в неделю.

Ванна с добавлением экстракта из сосновых игл и чистотела успокаивает, снимает раздражительность, укрепляет сердце. Она благотворно действует при бессоннице, подагре, параличе, опухолях и воспалениях суставов, нарывах, ожирении, астме, болезни легких.

Хотелось бы добавить, что такие ванны полезны также для укрепления и восстановления

сил. Ванна используется при лечебном вдыхании, если в нее добавить 20—30 капель масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, благотворно действуют на слизистые оболочки.

9. Требуется: 0,5 кг валерьяны, 0,2 кг чистотела.

Способ приготовления и применения. Травы поместите в кастрюлю и залейте кипятком, кипятите 15 минут, затем процедите и вылейте в ванну с водой. Примите ванну, обернитесь теплым одеялом, закройте глаза - и сон придет сам. Такие ванны особенно рекомендуем людям, которых по ночам мучает бессонница.

10. Требуется: 100-150 г лавандового цвета, 2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Растения залейте кипятком, дайте постоять 1 час, после этого процедите. Добавьте настой в ванну с водой 35-37 градусов.

Такая ванна успокоит вашу нервную систему, нормализует кровообращение. Рекомендуем так-

же применять ее при подагре, параличе, опухолях и затвердениях. Если ваше сердце переносит высокие температуры, то принимайте ванну 2-3 раза в неделю, если нет — 1 раз.

11. Требуется: 200—300 г тимьяна, 1-2 ст. л. чистотела.

Способ приготовления и применения. Растения залейте кипятком и поставьте настаиваться на 30 минут. Процедите. Добавьте в ванну. Эта ванна улучшит состояние всего организма, нормализует обменные процессы кожи.

12. Требуется: 1 кг соли, 300-400 мл настоя чистотела.

Способ приготовления и применения. Смешайте соль с настоем чистотела и добавьте в ванну. Принимайте ванну 2-3 раза в неделю по 20 минут.

Такая ванна активизирует циркуляцию крови, нормализует обмен веществ, помогает при ревматизме и золотухе.

13. Требуется: 2 кг овсяной соломы, 5 ст. л. измельченного чистотела.

Способ приготовления и применения. Солому соедините с чистотелом, залейте водой и кипятите 20 минут на медленном огне. Процедите. Добавьте в ванну. Способ применения. Принимайте ванну с добавлением этого отвара 2 раза в неделю.

14. Требуется: 1 головка репчатого лука, куст чистотела вместе с корнем.

Способ приготовления и применения. Варите в течение 10 минут очищенную луковицу и куст чистотела вместе с корнем, процедите, добавьте в ванну с водой 37 градусов. Принимайте ванну с добавлением этого отвара 2—3 раза в неделю.

Надеемся, что мы открыли вам секреты красоты не зря, и вы обязательно ими воспользуетесь, так как данные средства проверены временем.



# **ШАЛФЕЙ**

## **ВСЕ О ШАЛФЕЕ**

### **ОПИСАНИЕ**

В научной медицине известно, что название «шалфей» носят около 100 видов травянистых растений и полукустарников семейства губоцветных, их местообитанием можно считать весь мир, поскольку этот вид легко приспособился к неблагоприятным погодным условиям. В России произрастает более 70 видов шалфея, ареал их обитания привязан к степной и лесостепной зоне.

Существуют такие разновидности этого растения, как шалфей эфиопский, шалфей поникающий, но подробно мы остановимся на самой известной разновидности - шалфее лекарственном. Герой нашей книги в России в диком виде не произрастает, но успешно культивируется в садах. Впрочем, у него имеется замена: издревле на

Руси в качестве лекарственного растения применялся шалфей луговой. Название это обманчиво, поскольку в чистом виде шалфей на лугах не растет, так как уровень влажности там — совершенно не подходящий этому растению. В действительности же шалфей луговой растет в лесостепи на открытых участках.

Это одно из самых распространенных заблуждений насчет шалфея. Поскольку зона лесостепи увлажнена гораздо больше, чем степная полоса, это обуславливает богатство растительного состава в данной зоне. На ровных лесостепных пространствах чередуются участки естественного леса и степи. Степные участки также состоят из многочисленных «пятен» как с однородным растительным составом, так и с разнотравьем. Разнотравье лесостепи отличается обилием видов и столь хорошим травостоем, что в простонародье «пятна» разнотравья называли лугами. Отсюда происходит определение «луговой» в названиях многих растений из лесостепного разнотравья.

Другой вид шалфея на разнотравье в степной зоне — эфиопский. Этот вид отличается от всех остальных белыми цветками и «мохнатыми» листьями и стеблем. Этот шалфей примечателен еще и тем, что он является одним из видов, которые называют «перекати-поле». Шалфей эфиопский растет, пуская ветки по сфере, и со временем образует шар из сухих веток. Когда шар становится слишком тяжелым, он обламывается и начинает путешествовать по степи, перекатываясь от порывов ветра. Название этого растения указывает на его происхождение. То, что шалфей эфиопский расселился так далеко, можно объяснить поразительными эволюционными преобразованиями, присущими всем видам шалфеев и связанными с особенностями их размножения.

Шалфей лекарственный является самым распространенным видом. Представляет собой полукустарник с бурым деревянистым корнем, его стебли достигают высоты 20-60 см. По форме четырехгранные столбики, густооблиствен-

ные. Его листья многочисленные, супротивные, вытянутые в длину, с небольшими морщинками серовато-зеленого цвета. Прицветные листья при основании цветковых мутовок яйцевидные и имеют особенность опадать во время цветения. Цветки шалфея находятся на коротких цветоножках, они собираются в рыхлое колосовидное соцветие, которое состоит из 6—10 ложных мутовок. Чашечка в виде двойных губок, немного опущенная, с многочисленными железками, его венчик сине-фиолетового цвета; в длину 20 сантиметров. Плод шалфея состоит из черно-бурых орешков, шаровидных по форме.

## **РАСПРОСТРАНЕНИЕ**

Поскольку шалфей, произрастая в диком виде, несколько теряет свои лечебные свойства, то его успешно научились выращивать в садах. Технология его выращивания требует особого умения и подготовки. Для того чтобы он набрался целительных веществ, ему необходимо время. Так

как он растет довольно медленно, то за ним требуется уход. Шалфей необходимо сеять под зиму или весной. Каждый год его нужно омолаживать, то есть убирать старые отростки и оставлять только молодые - это полезно для здоровья растения. Таким образом, шалфею не придется затрачивать питательные вещества на старые побеги, они уже не имеют никакого полезного эффекта, а только отбирают энергию у молодых побегов.

## **ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ**

В листьях шалфея содержится 2,5% эфирных масел, также растение содержит дубильные вещества, алкалоиды, урсоловую и олеановую кислоты, уваол, парадифенол. В состав масла входят камфора и цедрен.

Данные компоненты хорошо влияют на ткани с доброкачественными и злокачественными опухолями, останавливают воспалительные процессы, благотворно влияют на легкие при туберкулезе и т. д.

## **СБОР И ХРАНЕНИЕ**

Собирать лекарственные травы должен тот, кто хорошо с ними знаком и сможет безошибочно их распознать. Поэтому если вы не уверены в своей памяти, стоит заpastись специальным пособием с яркими иллюстрациями.

Хранить траву следует в сухих и теплых помещениях с низким содержанием влажности. Для того чтобы трава быстрее сушилась, ее необходимо выкладывать тонким слоем на полу или небольшими пучками развешивать по стенам. Ни в коем случае не оставляйте траву сушиться в больших мешках или ведрах, это вызовет ее самонагревание, а из-за этого она может потерять свои полезные свойства. Если трава засушена правильно, то в таком виде она сможет пролежать очень долгое время.

Растения нельзя раскладывать на солнце, поскольку под его воздействием полезные химические элементы разлагаются. Не рекомендуется лекарственные растения долго оставлять в сыром

виде, поскольку это тоже может привести к потере лекарственных веществ.

Траву шалфея лучше всего сушить на открытом воздухе в тени. В ненастную погоду можно воспользоваться остывающей русской печью с наполовину закрытой трубой. В зависимости от погоды лекарственное сырье сушат от 3 до 7 дней. Естественно, что в сухом климате сушка происходит гораздо быстрее. Как узнать, что ваше лекарственное растение уже готово? Хорошо просушенные травы ломаются на изгибе с треском, а листья легко перетираются в ладони.

Готовое сырье нужно поместить для хранения в бумажные или матерчатые мешки и хранить не дольше 1—1,5 лет.

## **ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ**

В медицине шалфеей применяется как вяжущее, противовоспалительное, дезинфицирующее, антисептическое средство. В народной медицине его использовали при поносах и язве желудка.

Настои шалфея помогают уменьшить потоотделение, ослабить деятельность молочных желез в период отнятия детей от груди.

Водный настой шалфея применяется при простудных заболеваниях. Шалфей входит в состав многих лекарственных сборов для лечения туберкулеза легких и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Современная медицина рекомендует принимать шалфей как наружное и противомикробное средство для полосканий при ангине и других воспалительных процессах носоглотки. Также настой шалфея рекомендуется использовать в качестве компрессов при плохо заживающих гнойных ранах или язвах. В настоящее время изготавливаются специальные мази для профилактики таких заболеваний, как язвы, гнойные раны, фурункулы и т. д.

Помимо всего прочего, шалфей используют еще и в пищевой промышленности как пряно-вкусовую приправу. Многие любители чая используют траву шалфея в качестве заварки,



что придаст напитку не только специфический аромат, но и делает его хорошим профилактическим средством от простудных заболеваний.

Необычные свойства шалфея позволяют использовать его и в парфюмерной промышленности. Его применяют в качестве фиксатора запаха при изготовлении разнообразных духов, одеколонов, лосьонов, шампуней, экстрактов, мазей и так далее. Шалфей обладает не только способностью долго сохранять запах, но и сам весьма приятно пахнет. Поэтому эфирное масло шалфея находится практически во всех косметических продуктах. Кремы, содержащие в себе экстракт шалфея, способствуют омоложению и очищению кожи. Еще в старину девушки научились ополаскивать свои волосы настоем травы шалфея и ромашки, что придавало волосам здоровый блеск, делало их густыми и крепкими. В наше время производители известных в мире шампуней тоже стараются придерживаться древних традиций и поэтому изготавливают се-

рию лечебных шампуней на основе природных средств, в том числе и шалфея.

Шалфей входит также в состав ароматических масел и консистенций для ванн, его можно использовать в качестве ароматического средства для бани. Если принять перед сном ванну с шалфейным маслом, можно быстро расслабиться; кроме того, это средство успокаивает и тонизирует, а также придает сил и снимает напряжение.

## **ЗАВЕТЫ ПРЕДКОВ**

### **ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

Наверное, мы не ошибемся, если скажем, что самыми распространенными заболеваниями являются простудные - практически невозможно найти человека, который бы за всю свою жизнь ни разу не простужался. И поскольку основными симптомами простуды являются катаральные яв-

ления в горле и носоглотке, то все лечение острых респираторных заболеваний состоит из противовоспалительной и общеукрепляющей терапии. В этом случае в качестве лечения как нельзя лучше подходит (наряду с химическими препаратами) трава шалфея лекарственного.

### **Лечение гриппа.**

С этим заболеванием, конечно же, знакомы все. Трудно уберечься от этого заболевания в период эпидемии.

Грипп — необыкновенно контагиозное инфекционное заболевание, относящееся к типу воздушно-капельных инфекций. Заболевание характеризуется сильнейшей интоксикацией, страдают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы. Отвары, настои и экстракты из травы шалфея значительно облегчают общее состояние больного, снижают катаральные явления и, в особенности, интоксикацию. Трава шалфея для лечения используется в виде настоев, отваров и экстрактов.

Настои и отвары готовят из расчета: 1 ст. л. сухой измельченной травы на 200 мл воды. Настаивается в течение 20 минут.

1. Требуется: 2 ст. л. шалфея лекарственного, 1 ст. л. мяты перечной, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи.

Способ приготовления и применения. Траву залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 2 часа настаиваться. Затем процедите. Полоскайте настоем горло 5 раз в день. Это средство хорошо помогает при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей.

2. Требуется: 1 ст. л. шалфея лекарственного, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ч. л. ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и поставьте на 30 минут настаиваться. Затем настоем процедите и остудите. Принимайте внутрь по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

3. Требуется: 2 ст. л. ромашки аптечной (цветки), 2 ст. л. липы (цветки), 2 ст. л. шалфея лекарственного.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и поставьте на 15-20 минут настаиваться. Затем настой процедите и остудите. Принимайте по 2 стакана 4 раза в день при простудных заболеваниях горла и верхних дыхательных путей.

### **Лечение ангины.**

Для лечения ангин используют полоскания и ингаляции из травы шалфея.

Для полосканий достаточно взять две столовые ложки сухой измельченной травы, залить их 200 мл кипятка и подержать на слабом огне минут 10—15. Затем охладить (но не до конца) и процедить. Полоскать каждые 30 минут. При ангинах хорошо проводить полоскания, чередуя настой шалфея лекарственного с раствором фурацилина (1 таблетка на 200 мл воды). В этом случае следует проводить процедуру после предварительной консультации с врачом. Причем нужно помнить, что достичь лечебного эффекта при таком серьезном заболевании, как ангина, одним только

использованием лечебных трав невозможно. Необходимо использовать и всю медикаментозную терапию.

1. Требуется: 300 мл водки, 2 ч. л. можжевельника, 2 ч. л. зверобоя, 1 ст. л. шалфея лекарственного.

Способ приготовления и применения. Можжевельник и зверобой измельчите, добавьте водку, все тщательно перемешайте. Поставьте на 3—4 дня настаиваться в темное прохладное место. Когда настойка будет готова, отфильтруйте ее и процедите. Применяйте для растираний тела при сильной простуде.

2. Требуется: 1 ст. л. мать-и-мачехи (листья), 1 ст. л. душицы, 1 ст. л. шалфея.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком и поставьте настаиваться на 30—40 минут. По истечении положенного времени процедите. Принимайте по  $1/2$  стакана 2-3 раза в день после еды как отхаркивающее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство.

## **ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА И ЗУБНОЙ БОЛИ**

Траву шалфея лекарственного благодаря лекарственным свойствам с незапамятных времен используют при зубной боли и разных стоматологических заболеваниях.

Применение шалфея в стоматологии очень велико: при кровоточивости десен показаны полоскания из отваров шалфея лекарственного и тысячелистника обыкновенного в соотношении 1:1.

Травой шалфея пользуются и в домашних условиях. Например, при различных катаральных состояниях слизистых оболочек рта (язвочках, стоматитах, гингивитах) и при воспалении десен. Шалфей лекарственный используют для полосканий в виде настоев или отваров из расчета: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Настаивают в течение 20 минут.

При флюсах, зубной боли, заболеваниях десен можно использовать следующие отвары.

1. Требуется: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. измельченной коры дуба.

Способ приготовления и применения. Шалфей и кору заварите кипятком, поставьте на 40 минут настаиваться, процедите. Полощите отваром горло.

2. Требуется: 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. листьев подорожника.

Способ приготовления и применения. Траву залейте кипятком и поставьте настаиваться на 5-6 часов. Остудите до температуры 37 градусов. Профильтруйте. Полощите этим отваром горло. Входящее в состав травы шалфея эфирное масло, являясь смесью различных химических соединений, имеет очень широкий спектр фармакологического действия. Поэтому шалфей лекарственный применяется в стоматологии как противовоспалительное, бактерицидное и вяжущее средство.

Благодаря вышеперечисленным свойствам шалфея его можно использовать в стоматологии при лечении различных **стоматитов**,



**гингивитов, пародонтозов, флюсов** и других заболеваний. Полоскания отварами и спиртовыми настойками шалфея лекарственного дадут значительное облегчение и укрепят ткани десен.

Для лечения пародонтоза используют листья шалфея. Они относятся к препаратам, стимулирующим эпителизацию, то есть к препаратам, которые способствуют восстановлению нарушенных клеток эпителия и их функций. Таким образом, это ценное свойство (стимулирующее процесс эпителизации) делает листья травы шалфея лекарственного весьма ценным продуктом медицинского применения. Именно оно делает спектр его лечебного действия необычайно широким.

А если учесть, что листья шалфея лекарственного относятся также к препаратам дезодорирующего действия, то можно увидеть, насколько целесообразно и ценно применение листьев этого растения в стоматологической практике и в частности при различных воспали-

тельных заболеваниях десен. Смазывание воспаленных десен отваром или настоем из листьев шалфея лекарственного восстановит разрушенные клетки и их функции (благодаря его свойствам, способствующим процессу эпителизации), дезодорирующий эффект избавит от неприятного запаха, а вяжущее свойство шалфея лекарственного образует на деснах защитную пленку, не пропускающую к раневой поверхности микробы. Противовоспалительное свойство этой травы снимет воспаление.

1. Требуется: 2 ч. л. травы шалфея лекарственного, 2 ч. л. мяты перечной (листья), 2 ч. л. ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Травы положите в термос, залейте кипятком, закройте крышкой и поставьте на 6-8 часов настаиваться. Затем профильтруйте. Полощите этим раствором горло.

2. Требуется: 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. измельченной коры дуба.

Способ приготовления и применения. Травы, залейте кипятком, поставьте на 40 минут настаиваться. Затем профильтруйте и остудите. Полощите готовым отваром полость рта. Но, разумеется, все лечебные свойства этой травы будут эффективными лишь при условии многократного использования и своевременного лечения.

При остром герпетическом стоматите рекомендуются частые полоскания отваром травы шалфея, которые снимают болевой эффект благодаря противовоспалительному и бактерицидному действию растения.

Еще лучше использовать отвар шалфея вкупе с отваром травы тысячелистника. Тогда к вяжущему, дубящему и противовоспалительному действию шалфея присоединится обезболивающее и заживляющее действие тысячелистника. Однако следует помнить, что наряду с лечением из трав (как бы хороши они ни были) при стоматите необходимо использовать комплексное лечение, прописанное врачом. Благода-

ря вяжущему и дубящему действию шалфея лекарственного после полосканий полости рта отваром этого полезного растения на деснах образуется защитная пленка, препятствующая проникновению болезнетворных микробов, что имеет очень большое значение при кариесе и многих других заболеваниях десен и ротовой полости, при которых наблюдаются дефекты слизистой оболочки.

При кариесе используют полоскания настоями, отварами и настойками из шалфея. Его бактерицидное действие даст хороший эффект при лечении данного заболевания. Для полосканий и орошения полости рта используют отвар из травы шалфея лекарственного, который готовится следующим образом.

Требуется: 3 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного.

Способ приготовления и применения. Траву залейте кипятком и варите на медленном огне в течение 20 минут. Затем отвар процедите и остудите. Полощите отваром полость рта.

Отвары шалфея лекарственного применяют и при воспалении слизистой оболочки десны, которое возникает в результате неблагоприятных воздействий местных и общих факторов и протекает без нарушения целостности зубодесневого соединения.

Течение такого заболевания может быть острым, хроническим, обостряющимся. Тяжесть заболевания определяется степенью вовлечения в воспалительный процесс различных участков десны.

При легком воспалении страдают преимущественно межзубные сосочки и свободная десна. Воспаление средней тяжести протекает, поражая десну у отдельных зубов. И в тяжелом случае оказываются пораженными все отделы десны. Причинами возникновения воспаления слизистой оболочки десны обычно бывают: зубные отложения, дефекты пломбирования и протезирования, аномалии и деформации зубочелюстной системы, гормональные нарушения в организме, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, острые инфекцион-

ные заболевания, болезни кроветворной системы и так далее.

И здесь на помощь приходит трава шалфея лекарственного. Противовоспалительное и дезинфицирующее действие этой травы даст прекрасный заживляющий эффект, а благодаря вяжущему свойству на деснах образуется защитная оболочка, препятствующая проникновению микробной флоры на раневую поверхность.

#### **Полоскания и смазывания.**

1. Требуется: 3 ч. л. травы шалфея лекарственного, 2 ч. л. зверобоя продырявленного, 3 ч. л. тысячелистника обыкновенного, 2 ч. л. ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком и поставьте на 3 часа настаиваться. После этого настой процедите и слегка остудите. Смазывайте этим настоем воспаленные десны.

2. Требуется: 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и настаивайте в течение 5-6 часов, затем прокипятите, остудите и профильтруйте. Полощите отваром горло.

## **ЛЕЧЕНИЕ ФУРУНКУЛОВ, АБСЦЕССОВ, РАН И ЯЗВ**

Траву шалфея лекарственного широко используют при лечении гнойной инфекции на коже. Для лечения фурункулов, абсцессов, различных ран и трофических язв в народной медицине издавна использовали примочки, ванночки и промывания из отваров и настоев травы шалфея лекарственного. Причем с этой целью можно использовать как однородные растворы, состоящие только из травы шалфея лекарственного, так и комбинированные.

1. Требуется: 1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного.

Способ приготовления и применения. Залейте траву крутым кипятком. Дайте настояться

в течение 1—2 часов. Остудите. Профильтруйте. Применяйте наружно для промывания ран, трофических язв, свищей.

2. Требуется: 1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. цветов ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Траву залейте кипятком и настаивайте в течение 3-4 часов. Остудите. Профильтруйте. Применяйте для промывания ран.

3. Требуется: 1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. сухой измельченной травы тысячелистника обыкновенного.

Способ приготовления и применения. Залейте травы крутым кипятком.

Настаивайте в течение 2—3 часов и тщательно профильтруйте. Затем настой остудите.

Применяйте для промываний ран, абсцессов и трофических язв.



4. Требуется: 3 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Траву сложите в термос и залейте кипятком. Настаивайте в течение 6 часов. По истечении положенного времени профильтруйте отвар до полной прозрачности, удалите все отходы. Охладите до температуры 30—40 градусов. Применяйте для промываний и примочек при гнойных инфицированных ранах, фурункулах, абсцессах и трофических язвах.

5. Требуется: 2 ст. л. сухой травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. свежего сока алоэ, 1 ст. л. 3%-ной перекиси водорода. Способ приготовления и применения. Траву шалфея лекарственного залейте водой и на слабом огне доведите до кипения. Профильтруйте и избавьтесь от отходов. Остудите отвар до комнатной температуры и смешайте со свежим соком алоэ и перекисью водорода. Взболтайте полученную смесь и поставьте в темное прохладное место на 2—3 часа.

Перед применением согрейте смесь до комнатной температуры. Применяйте для промываний ран и язв. Листья шалфея лекарственного содержат дубильные вещества и обладают сильным бактерицидным действием, что благотворно влияет на микрофлору поврежденного эпителия.

### **Примочки.**

1. Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного, 2 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Траву залейте водой и на слабом огне доведите до кипения. Через 5 минут снимите отвар с огня и дайте настояться 30-40 минут. Профильтруйте. Теплым отваром можно промыть раны, язвы или делать примочки при фурункулах, абсцессах.

2. Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. травы ромашки, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного.

Способ приготовления и применения. Всю траву залейте кипятком, плотно закройте крыш-

кой и дайте настояться часов 5-6. Затем профильтруйте. Намочите марлевую салфетку в настое, приложите к ране и наложите фиксирующую повязку на 15—20 минут. После этого повязку снимите и промойте рану оставшимся настоем.

3. Требуется: 2 ст. л. травы шалфея, 2 ст. л. травы подорожника, 1 ст. л. зверобоя продырявленного, 1 ст. л. ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Травы залейте водой и 20-30 минут подержите на слабом огне. Затем остудите, профильтруйте до тех пор, пока отвар не станет прозрачным, без осадка. Протирайте этим настоем язвочки.

4. Требуется: 4 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного.

Способ приготовления и применения. Траву шалфея лекарственного поместите в термос и залейте горячей водой. Дайте настояться в течение 1—2 часов. По прошествии этого времени тщательно профильтруйте настой и удалите все отходы. Теплым настоем промойте раны. При

наличии можно добавить к данному настою 150 мл раствора фурацилина. Эффект значительно усилится.

Для промывания трофических язв, которые, как известно, издают зловонный запах, народная медицина рекомендует отвары и настои из травы шалфея лекарственного с целым рядом дезинфицирующих и ароматических трав.

1. Требуется: 2 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы мяты перечной.

Способ приготовления и применения. Траву залейте водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения. Через 2-3 минуты снимите с огня и дайте настояться в течение 20-30 минут. Затем профильтруйте, слегка остудите. Применяйте для промываний.

2. Требуется: 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 ст. л. травы ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Траву залейте кипятком и дайте настояться часов 5-6.

Затем тщательно профильтруйте. Настой должен быть прозрачным, без осадка. Теплым настоем промывайте язвы и раны.

3. Требуется: 2 ст. л. травы шалфея лекарственного, 2 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы подорожника большого.

Способ приготовления и применения. Траву залейте водой и поставьте на слабый огонь. Доведите до кипения и дайте немного остыть. Теплый отвар (примерно градусов 30—40) тщательно профильтруйте, закройте крышкой и укутайте полотенцем. Через 10—15 минут профильтруйте. Промывайте этим настоем раны и язвы.

4. Требуется: 2 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения. Траву залейте крутым кипятком, тщательно укутайте и дайте настояться 2-3 часа. Затем тщательно профильтруйте. Промывайте теплым раствором язвочки.

5. Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. свежего сока алоэ древовидного.

Способ приготовления и применения. Траву шалфея лекарственного залейте крутым кипятком и заварите в термосе. Через 5—6 часов профильтруйте, избавьтесь от отходов. Настой должен получиться прозрачным. К еще теплomu настою добавьте свежий сок алоэ древовидного. Взболтайте полученный раствор и дайте настояться еще 1-2 часа в холодном темном месте. Перед употреблением разогрейте раствор на слабом огне, доведите до кипения. Затем остудите. Промывайте теплым раствором раны и язвы. От всей души надеемся, что приведенные нами выше рецепты из сокровищниц народной медицины помогут вам поскорее избавиться от неприятностей, связанных с поражением или каким-либо дефектом кожи.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Расстройства желудка и кишечника встречаются довольно часто. Происходит это чаще всего из-за некачественных или несовместимых между собой продуктов. При расстройствах пищеварения нарушается правильная переработка составных частей пищи. В связи с этим в кишечнике образуются вредные продукты распада пищи, которые всасываются организмом и отравляют его. Клетки организма не принимают недоокисленные продукты, а значит нарушается обмен веществ. Диспепсия возникает обычно остро: у больного начинаются спазмы в животе, он жалуется на боль и общее недомогание, стул очень частый и жидкий. Диспепсия может быть и токсической - при отравлении организма какими-нибудь продуктами. Тогда наряду с жидким стулом наблюдается рвота, а часто и повышение температуры. В этом случае необходимо обязательно как можно скорее обратиться к

врачу. Обыкновенную диспепсию можно лечить и дома. Необходимо ограничить прием пищи таким больным, а в качестве вяжущего средства давать чай или отвар шалфея.

1. Требуется: 2 ст. л. измельченной травы шалфея.

Способ приготовления и применения. Траву залейте кипятком, поставьте смесь на огонь и доведите ее до кипения. Настаивайте 20 минут. Пейте 3-4 раза в день после приема пищи.

2. Очень хорошо помогает при поносе настойка из полыни и шалфея.

Требуется: 2 ст. л. полыни, 2 ст. л. шалфея, 200 мл водки.

Способ приготовления и применения. Шалфей и полынь измельчите, залейте водкой и настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая бутылку. Принимайте по 1 ч. л. настойки на  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды.

3. Также можно принимать настой шалфея и зверобоя в случаях, когда организм подвержен частым проявлениям колитов.



Требуется:  $\frac{1}{2}$  ч. л. измельченной травы шалфея, 1 ч. л. травы зверобоя.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и настаивайте 1 час. Затем процедите. Пейте настой 3 раза в день.

Через некоторое время спазматические приступы пройдут.

4. Требуется: 2 ч. л. шалфея, 10 г коры калины.

Способ приготовления и применения. Кору измельчите, соедините с шалфеем и варите на медленном огне в течение 20 минут. Затем поставьте настаиваться на 1 час. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день. Этот настой укрепит стенки желудка, а также послужит отличным успокаивающим средством при спазмах желудка.

5. Требуется: 1 ст. л. ягод калины, 1 ст. л. шалфея.

Способ приготовления и применения. Ягоды разомните, добавьте в них измельченный шалфей, все тщательно перемешайте, залейте кипятком и

поставьте на 2 часа настаиваться. Затем процедите. Принимайте по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

6. Требуется: 1,5 стакана капустного сока, 1 ст. л. травы шалфея.

Способ приготовления и применения. Перемешайте капустный сок и измельченную траву. Принимайте по 2 ст. л. 4 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения 40 дней.

Рекомендуется при язвенной болезни желудка и колитах.

7. Требуется: 2 стакана картофельного сока, 1 ст. л. измельченного шалфея.

Способ приготовления и применения. Перемешайте картофельный сок и измельченную траву. Принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Этот сок рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Он обладает противовоспалительным действием и способствует быстрому заживлению язв.

8. Требуется: 1 ч. л. касторового масла, 2 ч. л. шалфея.

Способ приготовления и применения. Шалфей измельчите, добавьте касторовое масло и немного теплой воды, все тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ч. л. 1 раз в день.

9. Требуется: 2 ч. л. сока клюквы обыкновенной, 1 ч. л. травы шалфея.

Способ приготовления и применения. Соедините сок клюквы, измельченную траву и немного теплой воды, все тщательно перемешайте. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 минут до еды.

Этот настой благотворно влияет на секрецию поджелудочной железы.

10. Требуется: 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. травы крапивы жгучей.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и варите на медленном огне 30 минут. Затем процедите. Принимайте по  $1/2$  стакана 3 раза в день.

11. Требуется: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. ягод крыжовника.

Способ приготовления и применения. Ягоды помойте, разомните, добавьте измельченный

шалфей, залейте кипятком и поставьте настаиваться на 30-40 минут. После этого процедите. Принимайте по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день при желудочных коликах.

12. Требуется: 2 ч. л. шалфея, 2 ч. л. семян льна посевного.

Способ приготовления и применения. Шалфей измельчите, добавьте семена льна посевного, залейте кипятком и поставьте на 4 часа настаиваться. После этого процедите. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана перед едой утром.

Это средство способствует облегчению болей при язве желудка.

13. Требуется: 2 ч. л. травы шалфея, 3—4 ч. л. листьев липы.

Способ приготовления и применения. Траву и листья измельчите, залейте кипятком и поставьте на 4 часа настаиваться. По истечении положенного времени процедите. Принимайте по 2 ст. л. 2 раза в день как болеутоляющее при коликах и спазмах желудка.

14. Требуется: 1 ст. л. сухой травы шалфея, 1 ст. л. измельченных корней лопуха.

Способ приготовления и применения. Вышеперечисленные компоненты залейте кипятком и варите на медленном огне в течение 10 минут. После этого накройте крышкой и поставьте на 40 минут настаиваться. По истечении положенного времени процедите. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана 1 раз в день при язве желудка и желудочных кровотечениях.

15. Требуется: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. листьев лопуха.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и поставьте на 3 часа настаиваться. Затем настоем процедите. Принимайте по 1 ст. л. 4—6 раз в день через час после еды.

16. Требуется: 1 ст. л. листьев шалфея, 1 ст. л. травы лютика многоцветкового.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и настаивайте 3 часа. Процедите. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана 1 раз в день при желудочных болях.

17. Требуется: 1 ст. л. шалфея, 4 ч. л. листьев малины.

Способ приготовления и применения. Шалфей и листья малины залейте кипятком и поставьте на 2 часа настаиваться. Процедите. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день. Это средство успокаивает боли желудочно-кишечного тракта, а также регулирует деятельность желудка.

18. Требуется: 2 ст. л. кожуры мандарина, 1 ст. л. шалфея, 1 л спирта.

Способ приготовления и применения. Мандариновые корки и шалфей измельчите, залейте спиртом и поставьте настаивать на 7-8 дней. Принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Эта настойка регулирует работу желудочно-кишечного тракта и улучшает процесс пищеварения.

19. Требуется: 2 ч. л. шалфея, 2 ч. л. сухих ягод можжевельника.

Способ приготовления и применения. Ягоды соедините с шалфеем, залейте кипятком и

поставьте на 2 часа настаиваться. По истечении положенного времени процедите. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день как усиливающее средство, полезное для процесса пищеварения и возбуждающее аппетит.

20. Требуется: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. травы молочая.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 40 минут настаиваться. Затем процедите. Принимайте по 2 ст. л. 2 раза в день перед едой как обезболивающее при воспалении желудка.

21. Требуется: 2 стакана морковного сока, 1 ст. л. шалфея.

Способ приготовления и применения. Соедините измельченный шалфей с морковным соком, тщательно перемешайте. Принимайте по 3 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Это средство улучшает пищеварение.

22. Требуется: 1 ст. л. шалфея, 1 ч. л. сухой морской капусты.

Способ приготовления и применения. Шалфей и сухую морскую капусту измельчите, залейте кипятком и поставьте настаиваться на 40 минут. По истечении положенного времени процедите. Принимайте по 2 ст. л. 2-3 раза в день до еды.

Это средство является отличным регулирующим средством желудочно-кишечного тракта.

23. Требуется: 2 ч. л. шалфея, 2 ч. л. травы незабудки.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и варите на медленном огне 10 минут. После этого поставьте настаиваться на 40 минут в темное прохладное место. Затем процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Это средство рекомендуется при туберкулезе кишечника.

24. Требуется: 1 ч. л. шалфея, 2 ч. л. цветков календулы.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и поставьте на 3 часа настаи-



ваться. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день при ранах и язвах желудка и кишечника.

25. Требуется: 2 ч. л. плодов облепихи, 1 ст. л. шалфея.

Способ приготовления и применения. Плоды облепихи и шалфей залейте водой и кипятите на медленном огне в течение 20 минут. После этого процедите. Принимайте по 2 ст. л. 2 раза в день при язвенной болезни пищевода и желудка.

26. Требуется: 1 ч. л. корней и травы одуванчика, 2 ч. л. шалфея.

Способ приготовления и применения. Корень одуванчика и травы измельчите, залейте кипятком и поставьте настаиваться на 4 часа. Процедите. Принимайте по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Этот настой способствует улучшению пищеварения и возбуждению аппетита.

# **НА СТРАЖЕ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ**

## **ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ МАСКИ**

Шалфей входит в состав очистительных и омолаживающих масок для лица. Его лекарственные элементы успокаивают кожу и тонизируют, а также придают ей эластичность и упругость.

1. Требуется: 2 ст. л. густой сметаны, 2-3 ч. л. сока шалфея.

Способ приготовления и применения. Сок шалфея и сметану соедините, размешайте до получения однородной массы. Нанесите маску тонким слоем на лицо на 15 минут. Затем умойтесь теплой водой.

2. Требуется: 15 капель шалфейного эфирного масла, 2 ст. л. измельченного листка алое.

Способ приготовления и применения. Вышеперечисленные компоненты перемешайте до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо. Через 20 минут смойте теплой водой. Применяйте подобную маску 2 раза в неделю.

При регулярном применении этого средства вы заметите общее улучшение состояния кожи лица и шеи, кожа приобретет упругость и эластичность.

3. Требуется: 2 персика, 10 капель шалфейного масла.

Способ приготовления и применения. Мякоть персика смешайте с маслом до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо на 30 минут, а потом смойте теплой водой.

4. Требуется: 10-15 капель шалфейного масла, 1 ст. л. сливок.

Способ приготовления и применения. Компоненты перемешайте до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо. Через 15 минут смойте теплой водой.

Это средство прекрасно очищает кожу от пятен и прыщей, предотвращает появление морщинок и трещинок, тонизирует и питает кожу.

5. Требуется: 2 ч. л. шалфейного масла, 1 ч. л. мякоти киви, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника.

Способ приготовления и применения. Все соедините и тщательно перемешайте. Ватным тампоном нанесите маску на лицо и держите в течение 30 минут. После этого смойте ее теплой водой и промокните кожу бумажной салфеткой.

6. Требуется: 1 ст. л. шалфейного масла, 2 ч. л. корней и листьев одуванчика лекарственного.

Способ приготовления и применения. Корень и листья одуванчика измельчите, соедините с шалфейным маслом. Все тщательно перемешайте и дайте немного постоять. Нанесите тонким слоем на кожу лица и держите 30 минут. По истечении этого времени смойте маску теплой водой и промокните кожу бумажной салфеткой.

7. Требуется: 1 ст. л. тертой свеклы, 15 капель шалфейного масла.

Способ приготовления и применения. Свеклу очистите, натрите на мелкой терке, добавьте масло, перемешайте. Нанесите маску на лицо и держите 10—15 минут. Затем смойте теплой водой.

Это средство поможет тем женщинам, у которых появилось большое количество возрастных пятен и мелких трещинок. Уже через неделю будет замечен положительный результат. Пятен станет меньше, морщинки разгладятся и станут практически не видны.

8. Требуется: 2 ч. л. шалфейного масла, 30 г тертой моркови.

Способ приготовления и применения. Морковь очистите, натрите на мелкой терке, добавьте масло, все тщательно перемешайте. Нанесите тонким слоем на кожу лица и держите 30 минут. Смойте теплой водой.

Эта маска послужит отличным питательным средством.

## ОЧИЩАЮЩИЕ И ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

Наверняка вам известно немало веществ, которые способны отбеливать кожу. Это огурец, петрушка, лимон, листья и корни одуванчика. Но кроме всех перечисленных растений, в ряду замечательных и очень эффективных средств по отбеливанию кожи можно назвать и шалфей. Да, да, он имеет в ряду прочих еще и это свойство.

1. Требуется: 3 ст. л. сухой травы шалфея, сок  $\frac{1}{2}$  лимона.

Способ приготовления и применения. Траву заварите кипятком и оставьте в накрытой крышечкой посуде для настаивания. Из лимона отожмите сок. После того как настой шалфея остынет, смешайте со с лимонным соком. Нанесите маску на лицо и держите 20 минут. После этого умойтесь прохладной водой и нанесите увлажняющий крем. Применяйте маску 2—3 раза в неделю.

2. Требуется: 1 зеленое яблоко, 1 ст. л. шалфея.

Способ приготовления и применения. Яблоко помойте, удалите сердцевину, натрите на мелкой

терке. Шалфей залейте кипятком и поставьте на 20 минут настаиваться. После этого процедите. Соедините тертое яблоко с настоем шалфея и все тщательно перемешайте. Нанесите маску на лицо. Через 10—15 минут смойте ее теплой водой.

3. Требуется: 1 свежий огурец, 3 ст. л. травы шалфея.

Способ приготовления и применения. Заварите шалфей кипятком и оставьте настаиваться в накрытой и укутанной посуде на 10—15 минут. В это время займитесь огурцом, вместе с кожурой пропустите его через мясорубку. После этого смешайте с настоем шалфея. Получившуюся кашицу нанесите на лицо на 10—15 минут. По прошествии этого времени умойтесь и нанесите на кожу немного увлажняющего крема.

4. Требуется: 1 болгарский перец,  $\frac{1}{2}$  стакана настоя шалфея.

Способ приготовления и применения. Перчик помойте, удалите из него семена и натрите на мелкой терке. Потом добавьте в перечную кашицу настой шалфея и все хорошо перемешайте.

Наложите получившуюся массу на очищенную кожу на 15—20 минут и после этого смойте ее теплой (но не горячей!) водой.

5. Требуется: 1 стакан малины, сок 1 лимона,  $\frac{1}{2}$  стакана настоя шалфея.

Способ приготовления и применения. Ягоды разомните, добавьте в них сок лимона и настой шалфея, все тщательно перемешайте. Нанесите маску на лицо и держите 15 минут. После этого смойте ее теплой водой. Наложите питательный крем.

6. Требуется: 3 ст. л. листьев свежего одуванчика, 1 ст. л. сухой травы шалфея.

Способ приготовления и применения. Травы измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и укутайте какой-нибудь плотной тканью. Поставьте в теплое место на 10 минут, а потом остудите. Так как эта маска будет очень жидкой, необходимо воспользоваться ватным тампоном или куском марли, сложенной в несколько раз. Протирайте этим отваром лицо при помощи ватного тампона. После этого нанесите питательный крем.



## КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД

Косметический лед является прекрасным средством для любых типов кожи. Для его приготовления можно использовать отвар или настой из травы шалфея лекарственного. Мы представим вашему вниманию некоторые наиболее удачные комбинации лекарственных трав с травой шалфея, которые используются для изготовления косметического льда.

1. Требуется: 2—3 ст. л. сока алоэ,  $\frac{1}{2}$  стакана настоя шалфея.

Способ приготовления и применения. Настой шалфея и сок алоэ перемешайте, залейте полученный раствор в специальные формочки для приготовления льда и поставьте в морозильную камеру.

Чтобы предотвратить появление морщин, хорошо использовать для приготовления косметического льда настой из травы шалфея лекарственного и цветков календулы. Сильные вяжущие и антисептические свойства календу-

лы, способность успокаивать боль и снимать раздражения и воспаления на коже, в сочетании с бактерицидным и вяжущим свойством травы шалфея лекарственного дают прекрасный эффект в косметологии. Косметический лед, приготовленный из этой комбинации, способствует быстрому заживлению кожи при порезах, гнойничках и прыщах,

2. Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, 2 ст. л. травы шалфея лекарственного.

Способ приготовления. Залейте травы крутым кипятком и настаивайте в течение 5-6 часов. Затем залейте настой в формочки для льда и поставьте в морозильную камеру.

Для жирной кожи хорошо использовать настой из травы шалфея лекарственного и подорожника большого. Сильные ранозаживляющие и противовоспалительные свойства подорожника большого в сочетании с сильными вяжущими свойствами шалфея лекарственного сокращают поры на лице, сокращают потоотделение. Они по-

могут устранить прыщи и угри, которыми часто изобилует жирная кожа.

3. Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. сухой травы шалфея лекарственного. Способ приготовления. Травы залейте кипятком и настаивайте в течение 2—3 часов. Остудите, процедите и заморозьте до состояния льда.

4. Настой шалфея с ромашкой хорошо тонизирует клетки кожи лица и придаст ей свежий вид.

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. травы шалфея лекарственного.

Способ приготовления. Травы залейте крутым кипятком и настаивайте в течение 5—6 часов, остудите, профильтруйте. Заморозьте.

5. Настой из листьев шалфея в сочетании с корой дуба используют для лечения кожи с широкими порами, при угревой сыпи.

Требуется: 1 ч. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного, 1 ч. л. сухой измельченной коры дуба.

Способ приготовления. Травы соедините, залейте водой и поставьте на слабый огонь. Доведите до кипения. Остудите. Профильтруйте. Заморозьте в морозилке.

6. Требуется: 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. травы шалфея.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте настаивать на 40 минут. Процедите и заморозьте. Когда лед будет готов, проводите с его помощью массаж по пораженным участкам кожи. Это очень полезное и эффективное средство, оно способствует обновлению кожи и хорошему кровообращению.

## **УСПОКАИВАЮЩИЕ ВАННЫ**

Нашу жизнь нельзя назвать такой уж безоблачной и спокойной, даже тогда, когда мы прилагаем все усилия, чтобы она стала приятной и тихой. Вокруг полным-полно проблем, от которых просто голова кругом идет.

И от всего этого мы становимся раздражительнее, чаще срываемся на близких, многое не успеваем. Порой нашей вины в таком поведении по существу и нет. Но есть способ, который поможет в этом случае. И как вы думаете, какой? Успокаивающие ванны с добавлением шалфея — вот очень эффективный метод, избавляющий от стрессового состояния. Шалфею еще древние медики приписывали прямо-таки чудодейственные свойства. Считалось, что человек, принимающий шалфейную ванну перед сном, как бы заново рождается. Прожитый день, заботы, суeta и проблемы остаются позади. Человек, вымотавшийся за день, наконец-то отдыхает. Принимая успокаивающую ванну с шалфеем, он успевает привести мысли в порядок, отключиться от забот. Царица Клеопатра, например, обязательно находила время для принятия ванны с шалфеем, чтобы расслабиться, восстановить силы. А кто мешает вам сейчас найти полчаса перед сном, которые помогут вам выглядеть и чувствовать себя королевой?

Поверьте, это совсем не сложно, а результатами вы обязательно останетесь довольны.

Конечно, ванны с добавлением шалфея являются лечебными. Но его успокаивающее действие не менее эффективно помогает бороться с нервным напряжением.

Итак, мы предлагаем вам несколько способов приготовления успокаивающих шалфейных ванн.

1. Требуется: 8 ст. л. сухой травы чабреца, 5 ст. л. листьев мяты, 3 ст. л. сухих листьев шалфея, 2 ст. л. лаванды.

Способ приготовления и применения. Из вышеперечисленных трав необходимо приготовить отвар. Для этого сухие травы залейте теплой или холодной водой и доведите до кипения. Затем оставьте на огне еще на 2-3 минуты, после чего добавьте отвар в ванну с не слишком горячей водой. В среднем температура воды не должна превышать 37—40 градусов. Данная ванна поможет привести мысли в порядок, хорошенько расслабиться и насладиться ароматом лесных трав.

2. Требуется: 5 ст. л. хвои сосны, 3 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы шалфея, 2 ст. л. сухой травы душицы, 3 ст. л. листьев орешника.

Способ приготовления и применения. За 40-50 минут до принятия ванны нужно будет приготовить настой из лечебных душистых трав. Для этого залейте их кипятком и поставьте настаиваться на 40—45 минут. По истечении времени отвар добавьте в воду для ванны.

3. Данная ванна рекомендуется как средство, хорошо снимающее головную боль, нервное напряжение, стресс, а также помогающее расслабиться за считанные минуты. Рекомендуется делать такую ванну хотя бы 1 раз в неделю. Требуется: 5 ст. л. сухой травы папоротника, 4 ст. л. хмеля, 5—6 ст. л. травы шалфея, 4 ст. л. листьев герани. Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и поставьте на 40 минут настаиваться. Затем процедите и добавьте в воду для ванны.

4. Требуется: 5 ст. л. травы шалфея, 7-8 ст. л. сухих листьев грецкого ореха.

Способ приготовления и применения. Травы заварите крутым кипятком и оставьте настаиваться в течение 25-30 минут. Затем добавьте в воду для принятия ванны.

5. Требуется: 6 ст. л. листьев малины, 5 ст. л. травы душицы, 4—5 ст. л. травы шалфея, 2 ст. л. цветков зверобоя. Способ приготовления и применения. Из вышеперечисленных трав приготовьте настой и добавьте его в воду для ванны.

6. Требуется: 4 ст. л. листьев березы, 3 ст. л. травы тысячелистника, 5 ст. л. листьев смородины, 4 ст. л. шалфея, 5 ст. л. листьев душицы.

Способ приготовления и применения. Из трав приготовьте настой и добавьте его в ванну с водой.

7. Требуется: 4 ст. л. лепестков розы, 3 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, 1 ст. л. цветков зверобоя продырявленного, 2 ст. л. соцветий фиалки трехцветной.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и поставьте настаиваться на 2 часа. Затем настой процедите и добавьте в теплую воду.



8. Требуется: 5 ст. л. травы шалфея, 3 ст. л. листьев мелиссы, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев малины или земляники.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком, поставьте на водяную баню на 20 минут. Готовый отвар добавьте в теплую воду.

9. Требуется: 2 ст. л. листьев и почек березы, 3 ст. л. шалфея, 1 ст. л. листьев земляники лесной, 2 ст. л. листьев смородины, 3 ст. л. лепестков розы, 2 ст. л. листьев вишни.

Способ приготовления и применения. Травы залейте кипятком и поставьте на 40 минут настаиваться. После этого настой процедите и добавьте в воду для ванны.

10. Требуется: 1 зеленое яблоко, 2 ст. л. травы шалфея, 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. календулы лекарственной.

Способ приготовления и применения. Травы залейте водой и поставьте настаиваться на 3 часа. Яблоко натрите на мелкой терке, соедините его с процеженным настоем. Все тщательно перемешайте. Добавьте настой в ванну.

## СОДЕРЖАНИЕ

ЗВЕРОБОЙ.....	3
Зверобой - лекарь с древних времен и до наших дней.....	3
Описание.....	3
Сбор и хранение.....	4
Химический состав.....	5
Целительная сила зверобоя.....	6
Лечение простудных заболеваний.....	6
Лечение туберкулеза.....	13
Лечение ожогов, ран, язв, абсцессов, маститов. Использование зверобоя при кровотечениях.....	18

Заболевания полости рта. Лечение их с помощью зверобоя.....	23
Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта.....	32
Лечение заболеваний печени.....	38
Лечение геморроя.....	45
Природная косметика.....	55
Маски для проблемной кожи.....	59
Очищающие маски.....	68
Омолаживающие маски.....	76
Косметический лед.....	85
Ванны.....	89
ЧИСТОТЕЛ.....	93
Знахарская трава.....	93
Химический состав.....	93

Сбор и хранение.....	94
Чудодейственный чистотел.....	100
Лечение кожных и инфекционных заболеваний.....	100
Чистотел - спазмолитик.....	113
Настои и отвары из чистотела, применяемые при менструальных болях.....	121
Заболевания печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.....	125
Лечение мастита.....	130
Воспаление десен.....	132
Лечение абсцессов, ран, язв и ушибов.....	135
Секреты красоты.....	145
Сведение бородавок и веснушек.....	146
Маски для проблемной кожи.....	151

Очищающие маски.....	156
Очищающие лосьоны.....	159
Уход за волосами.....	163
Лечебные ванны.....	169
ШАЛФЕЙ.....	177
Все о шалфее.....	177
Описание.....	177
Распространение.....	180
Химический состав.....	181
Сбор и хранение.....	182
История применения.....	183
Заветы предков.....	186
Лечение заболеваний верхних дыхательных путей.....	186
Лечение заболеваний полости рта и зубной боли.....	191

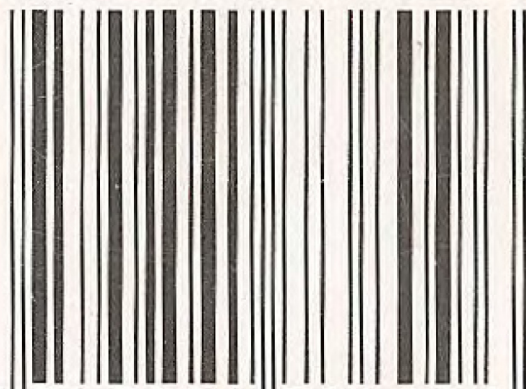
Лечение фурункулов, абсцессов, ран и язв ....	199
Заболевания желудочно-кишечного тракта ...	207
На страже молодости и красоты.....	218
Омолаживающие маски.....	218
Очищающие и отбеливающие маски.....	222
Косметический лед.....	225
Успокаивающие ванны.....	228

# ЛЕЧЕНИЕ РАСТЕНИЯМИ

Целительный зверобой  
Целительный чистотел  
Целительный шалфей

VICTORY

ISBN 5-89173-809-0



9 785891 738096