



42.013/953.3)
090
Л.Н. Сурина, А.А. Баранов,
С.В. Сурин-Левицкий

Земли Тюменской травы целебные

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТОК СРОКОВ ВОЗВРАТА

КНИГА ДОЛЖНА БЫТЬ
ВОЗВРАЩЕНА НЕ ПОЗЖЕ
УКАЗАННОГО ЗДЕСЬ СРОКА

Колич. пред. выдач.

--	--

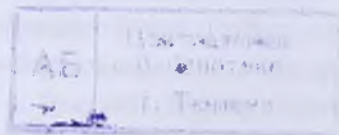
Л.Н. Сурина, А.А. Баранов, С.В. Сурин-Левицкий

42.143(253.3)
С90

ЗЕМЛИ ТЮМЕНСКОЙ ТРАВЫ ЦЕЛЕБНЫЕ

68365 / 4

+



Издательская фирма «Слово»
Тюмень
2003

ББК 41.8

С-90

С-90 Сурина Л. Н., Баранов А.А., Сурин-Левецкий С.В.

Земли Тюменской травы целебные.—3-е изд., перераб.—

Тюмень: Издательская фирма «Слово», 2003.—584 с.: ил. 24 с.

ISBN 5-93030-061-5

Муниципальное учреждение
культуры
Централизованная библиотечная
система г.Тюмени
Ул.Луначарского, 51

В книге описаны более 200 видов растений, произрастающих на территории Тюменской области. Кроме русских и латинских названий растений даны их названия на татарском, хантыйском, мансийском, ненецком языках. Приведены рецепты применения лекарственных трав и сборов из них при различных заболеваниях.

Авторы выражают сердечную благодарность Л.М. Даниловой, А.Х. Сайфулиной, Н.Л. Антуфьевой, Г.Ф. Юмеровой, а также Н.В. Хозяиновой, кандидату биологических наук, за оказанную помощь в поиске и написании татарских, мансийских, ненецких, хантыйских, латинских названий растений.

ISBN 5-93030-061-5

© Издательская фирма «Слово», 2001

© Сурина Л.Н., Баранов А.А., Сурин-Левецкий С.В., 2001

Дорогие читатели!

Вы держите в руках книгу, которая познакомит вас с полезными для вашего здоровья и жизни растениями нашего огромного Тюменского края, а также поможет использовать эти растения в случае недуга и для повышения иммунитета.

Из нашей книги вы узнаете, какие целебные пищевые растения растут в тундре, лесотундре, тайге, зоне лиственных лесов и в лесостепной зоне. Авторы обращают внимание читателя на лечебные свойства растений Ямало-Ненецкого, Ханты-Мансийского округов, а также южных районов нашей области.

Особенно важно знать местные травы тем, кто приехал из других климатических регионов — Белоруссии, Украины, Кавказа, поскольку именно местные травы помогут им адаптироваться к месту проживания.

В каждой растительной зоне, от тундры до степей Казахстана, имеются свои пищевые и лекарственные растения, а также своя народная медицина, которые позволяют приспособиваться человеку к данным условиям. Хорошо написал поэт С. Кирсанов: «Я не степью хожу, я хожу по аптеке, разбираясь в ее травяной картотеке». Местная природная аптека, несомненно, ценнее для здоровья и дешевле обойдется для вашего кошелька. Мы приглашаем и вас, дорогие читатели, прочитать и воспользоваться рецептами нашей родной Природы. Мудрый доктор древности Гиппократ написал и для нас, между прочим: «Ваша пища должна быть лекарством».

Основатель нашей фармакогнозии профессор Адель Федоровна Гаммерман считала, что преимущество растительных лекарственных веществ перед химическими состоит в том, что первые образуются в живой клетке. Поэтому даже ядовитые вещества растений, попавшие в наш организм, не ломают так грубо всю систему биохимических реакций клеток организма человека и животных, как это делают препараты, полученные химическим путем.

В книге описаны более 200 растений. Мы обращаем ваше внимание на те растения, которые растут у вашего дома, на огороде, даче, на полях, у реки, в лесу, где вы чаще всего бываете. Именно с этими растениями у вас больше пищевых и лекарственных связей. Животные поедают траву, а мы питаемся их мясом, молоком. Эта пищевая связь является причиной тесной слаженности химического состава растений, животных и человека. Она создает гармоничное функционирование их органов.

В книге приведены русские, в том числе некоторые наиболее распространенные народные, латинские, и, по возможности, татарские, хантыйские, ненецкие, мансийские названия растений. Приведены способы лечения у коренных народов, и авторы будут очень признательны читателям, если они поделятся с нами своим опытом лечения, а также применением пищевых растений данной местности. Ваши знания и опыт могут послужить благородному делу, помогут облегчить боль ближнего.

Мы не стремились дать полное ботаническое описание растений, но надеемся, что это не помешает узнать растение «в живом виде», а помогут этому фотографии и рисунки растений. Запомнить растение помогут и приводимые загадки и стихи местных поэтов, которые фиксируют наше внимание на отличительных особенностях и свойствах того или иного растения. Описание лекарственного использования растений применительно к ветеринарии может быть полезным для тех, кто содержит домашних животных.

Во всех случаях полезно знать, что отдельно взятое растение, даже если оно и обладает сильным действием на целый ряд заболеваний, не следует принимать постоянно длительное время и в отрыве от других растений.

Еще очень хотелось бы нам, чтобы молодое поколение с раннего возраста понимало ценность для жизни того, что растет под ногами, чтобы были благодарны земле и помогали ей ради собственного здоровья. Каждый может, как мы полагаем, восполнить тот недостаток школьного и вузовского ботанического образования, где среди множества биологических дисциплин нет ни одного слова о полезности растений для нашего здоровья.

Наши предки, о жизненном опыте которых мы будем вспоми-

нать на страницах этой книги, начинали свой день, как и каждое дело, с молитвы. Мы советуем нашим читателям, независимо от их религиозной принадлежности, встав утром, прочитать молитву оптинских старцев, которая дает великолепный душевный настрой на весь день. Следует заметить, что она аналогична молитве, которую произносили еще арабы несколько тысяч лет назад.

Молитва оптинских старцев

Господи, дай мне с душевным спокойствием

Встретить все, что принесет наступающий день.

Дай мне всецело предаться воле Твоей святой.

На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я не получал известия в течение дня,

Научи принять их со спокойной душой и

Твердым убеждением, что на все есть святая воля Твоя.

Во всех непредвиденных обстоятельствах

Научи меня прямо и разумно действовать

С каждым, никого не смущая и не огорчая.

Не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой.

Открой мне волю свою и во всех делах и словах

Руководи моими мыслями и чувствами.

Господи, дай мне терпение перенести то,

Что я не в силах изменить,

И мужество бороться с тем, что я могу преодолеть.

Господи, дай мне сил перенести утомление наступающе-
го дня

И все события в течение его.

Научи меня каяться, молиться, верить, надеяться,

Терпеть, прощать, благодарить и любить. Аминь!

ГЛАВА I ЕСТЬ ЕЩЕ ПРИРОДЫ ХРАМ

*Я должен над цветами поклониться
Не для того, чтоб рвать или срезать,
А чтоб увидеть добрые их лица
И доброе лицо им показать.*

Самед Вургун

В наш век принято считать, что человек — царь природы. К сожалению, человек забывает, что он является сыном природы и поэтому должен, как всякий порядочный сын, заботиться о своей матери. Оглядываясь в прошлое, мы видим, что уходят от нас детища природы, прячут свои тайны подальше от людей, шумных городов, грязных рек, пыльного ветра и кислотных дождей. Не замечали мы протянутой руки помощи природы, и вот теперь удивляемся, бегая по аптекам и травя себя таблетками. Но нет таких таблеток, которые бы вылечили саму болезнь, а вернее человека, сиюминутно, сразу и вдруг. Таблетки, как показывает опыт, могут убрать на время боль, но не болезнь.

В природе не бывает ничего однозначно вредного. Даже злейшие враги культурных растений, сорняки — первейшие помощники для рекультиваторов, которые возвращают к жизни бросовые земли, зольные, шлаковые, пиритовые отвалы, пораженные нефтяными катастрофами, отравленные, засоленные почвы. Спорынья ядовита и вредна, а скольким больным она спасла жизнь! Нет растений бесполезных, есть непознанные или не получившие объективной оценки. В свете современной экологии каждое животное и растение по-своему полезно и необходимо.

Не следует забывать, что 98% всех пищевых и энергетических нужд человечества обеспечивается благодаря фотосинтезу растений.

Недаром говорится: двое правят жизнью на земле — красное солнышко да зеленое зернышко. Прячет солнышко лучи в колос, зерна, калачи. Растения обеспечивают атмосферу кислородом, дефицит которого является одной из острейших проблем современности. Сгорание одной тонны угля требует столько кислорода, сколько необходимо для жизни 10 человек в течение года. А каждый автомобиль расходует на 1000 километров годовую норму кислорода для одного человека.

Трудно представить в денежном выражении животворную способность леса. Мы просто привыкли к этим благам и берем их безвозмездно. Но польза лесного массива оценивается в 6 раз дороже стоимости его древесины. Один гектар леса за летний период поглощает 200 кг углекислого газа и выделяет 220 кг кислорода. Летом деревья создают прохладу, в скверах температура воздуха ниже на 5—7°C, чем на городских улицах. Даже цвет листвы деревьев влияет на настроение: зеленая окраска успокаивает нервную систему, желтая дает заряд бодрости, красная вызывает ощущение тепла.

Сибирь... Чем только не славен этот обширный и суровый край нашей Родины! Есть в его недрах нефть, газ, целебные воды, полноводные реки, болота — хранители тайн экологической устойчивости и красоты наших лиственных и хвойных лесов. Пока еще кедровая сосна — не редкость. Но заботиться о ней надо уже сейчас. Поэтому следует вести организованный сбор орехов в размерах, не подрывающих запасы сырья.

Наше невежественное и жестокое обращение с природой, борьба с ней обращается против нас самих. Вспомним, что уничтожение леса превращает полноводные реки в маловодные ручейки, а распашка степей способствует ветровой эрозии и превращает их в бесплодные земли.

ИЗ ИСТОРИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЛЕЗНЫХ РАСТЕНИЙ СИБИРИ

Изучение и применение полезных свойств растений Сибири уходит в глубокую древность. Археологические исследования показали, что уже 5000 лет назад на юге Сибири люди пользовались лекарственными травами. При раскопках курганов найдены остатки

засушенных растений: конопли, полыни, зопника, корней пиона, а также специальная посуда для растирания и варки трав.

Опыт применения лекарственных растений был обобщен в «Цветниках» и «Травниках», «Лечебниках», которые переписывались от руки и пользовались большой популярностью. Книги по лекарственным травам на Руси появились уже в 1306 г. — «Зелейник, или Травоврач». В 1588 г. был издан первый официальный российский «Травник» — прообраз будущих фармакопей. Сибирские травы ценились на Руси особенно. Воевода Ромодановский имел указ «собирать зверобой, растущий в Сибири, сушить, размалывать и присылать в Москву по пуду на всякий год».

XVII век был временем усиленного сбора сведений о полезных растениях Сибири. В 1675 году возглавлявший посольство в Китае Спафарий имел указание «для изыскания тамошних лекарств». В своем дневнике он писал: «Западносибирские ханты собирают в запас, сушат и едят коренья белого сусака». Сибирский историк и географ С.У. Ремезов указывал на те места, где растет ремень (его в ту пору завозили из Китая).

По распоряжению Петра I в Сибирь в 1719 году был послан данцигский врач Даниил Мессершмидт «для изыскания трав, кореньев, семян и прочих принадлежащих статей в лекарственные сборы». Он собрал сведения о 380 лекарственных растениях, указав лечебное применение и время их сбора.

В течение 9 лет (1734—1743) путешествовал по Сибири ботаник Гмелин. Он создал четырехтомный труд «Флора Сибири», описал 1178 видов растений и дал 294 рисунка с натуры. Крупнейший ботаник Европы Карл Линней, создавший классификацию растений, считал, что Гмелин провел такую же работу по значимости и объему, как все ботаники Европы, вместе взятые. Линней живо интересовался растениями Сибири и вырастил у себя в Швеции сотни сибирских видов. Он руководил докторской диссертацией сибирского ученого А.М. Карамышева, описавшего 351 растение. Петр I учредил казенные аптеки и аптекарские огороды, которыми управлял Аптекарский приказ. Аптеки в то время были маленькими научными центрами; в них исследовалось действие лекарственного сырья. В 1754 г. Аптекарский приказ был преобразован в Медицинскую канцелярию, которая издала инструкцию, чтобы

лекарственные растения «из чужих краев уже не выписывались». Были организованы поставки трав из разных губерний.

Первая аптека в Тобольске была открыта в 1763 году. При аптеке был тогда свой огород — прообраз ботанического сада.

Изучением природных богатств Сибири интересовался и М.В. Ломоносов. Все экспедиции второй половины XVII века проводились на основе его идей и инструкций. В его лаборатории были сделаны первые фармацевтические анализы лекарственных растений, привезенных из Сибири.

Серьезный вклад по результатам экспедиций (1768—1774) в изучение полезных растений внесли академики И.И. Лепехин и П.С. Паллас. Опираясь на их труды и опытные работы «аптекарского огорода», профессор, академик Н.М. Амбодик-Максимович в 1783—1788 годах издал четырехтомный труд «Врачебное веществословие, или описание целительных растений, в пищу и лекарства употребляемых». Его рекомендации по приготовлению лекарственных блюд из растений не потеряли значения и в наше время.

Результаты экспедиционных поисков лекарственных растений интересовали не только медиков. Так, Н.В. Гоголь перевел с латинского на русский отчет П.С. Палласа и собрал интересные сведения о применяемых в разных губерниях России лекарственных растениях. А.С. Грибоедов, зная, что Россия ввозила аптекарских товаров на 2 миллиона рублей ежегодно, разработал проект разведения лекарственных трав и фруктовых деревьев на Кавказе.

В результате экспедиций по Западной и Восточной Сибири в 1778 г. были описаны 3200 видов лекарственных растений, которые применялись в народной медицине. Изданная в это же год первая российская фармакопея включала 302 вида русских лекарственных растений, более половины из них были сибирские. Сейчас в нашей фармакопее их в 3 раза меньше.

В первой половине XIX века русскую фармакопею заменили немецкой и запретили выращивание лекарственных растений внутри страны, усилили ввоз их из-за границы, хотя иноземные лекарства готовились из русского сырья: солодки, валерианы, кровохлебки, адониса и других. Иностранные медики лечили мышьяком, ртутью и смеялись над русскими, которые лечили луком, хреном, редькой, чесноком, шиповником.

Как впоследствии оказалось, далеко не все было наивно и ненаучно в многовековой русской и других народов практике. Именно из нее пришли в медицину такие мощные эффективные средства как хинин, атропин, опиум и др. Применяемые в научной медицине препараты на 80% пришли из народной практики. Это касается широкого ассортимента растений с разными терапевтическими свойствами: успокаивающие, спазмолитические, болеутоляющие, жаропонижающие, желче- и мочегонные, противовоспалительные и вяжущие, отхаркивающие и кровоостанавливающие, прекращающие рост опухолей.

Надо отметить, что лечение раковых опухолей — «дикое мясо» — проводилось народными средствами еще в 3700 г. до н.э. в Индии и Китае, а также и древней Руси. Если бы современная медицина не относилась свысока и пренебрежительно к народной медицине, наше российское здравоохранение выиграло бы больше. В России, а затем, до 1930 г., в Советском Союзе, ботаника была обязательным предметом обучения врача, и каждый врач обязан был иметь справочный гербарий лекарственных трав, произрастающих в данной местности. В России было принято писать травники для священников и сельских знахарей. При монастырях были аптеки, возродилась недавно таковая и в Тюмени при монастыре Петра и Павла по инициативе доктора Бурьгина.

Почему мы не ценим свое и своих, а ищем защиту здоровья на стороне? К стыду своему перенимаем модные веяния питания и лечения у таких стран, как США, где каждый житель съедает за год более 50 кг консервантов, красителей, разрыхлителей, где 30% людей тучных и 55 миллионов наркоманов. У кого мы берем пример? Еще отец медицины Гиппократ возмутился по этому поводу: «Хвалят чужое, не проверив его ценность, отказываются от близкого, ценность которого знаем, предпочитают неизвестное известному».

В Сибири, в частности, в городе Ялуторовске, благодаря усилиям декабристов появляются новые ростки медицинской культуры. За 20 лет своего пребывания в изгнании они создали образцовое садоводство и лекарственное огородничество. Муравьев-Апостол и Якушкин занимались изучением лекарственных растений, лечили каторжан и местное население.

Позднее И.И. Завалишин дал много интересных сведений о народной медицине в книге о природе Западной Сибири.

Глубокий исследователь истории Сибири, автор книги «Историческое обозрение Сибири» Петр Андреевич Словцов в молодости служил в Тобольской духовной семинарии учителем философии и красноречия. Но главным его пристрастием было исследование природы родного края. В своей книге «Прогулки вокруг Тобольска в 1830 году» особое место он отводит ботанике, науке, которая, по его словам, была и будет хранительницей рода человеческого, ибо «травоведение в Индии и Китае и во всем древнем мире помогало страждущему человечеству».

Глубоким изучением флоры Западной Сибири занимался директор Тюменского реального училища историк И.Я. Словцов. Его работа по флоре «Материалы по фитографии Тобольской губернии» вышла в Омске в 1891 году в «Записках Западно-Сибирского отделения Императорского географического общества», где он описывает 525 видов растений, указывает место их произрастания, на каких почвах они встречаются, время цветения и практическое применение. Здесь он приводит названия растений на русском, немецком и хантыйском языках.

Много сведений по применению лекарственных растений собрали тобольский агроном Н.А. Скалозубов, фармацевты К.А. Гольде и А.Э. Леман, ботаники Н.М. Мартьянов, В.Ф. Семенов, В.В. Сапожников, а также А. Уткин и П.Н. Крылов, написавшие научный труд «Флора Западной Сибири», изданный в двенадцати томах, в котором описали 3380 видов растений, в том числе 1000 видов, применяемых в народной медицине, и 130 — в научной медицине.

Выявлением перспективных видов лекарственных растений и организацией их изучения занимались В.В. Ривердатто, Н.В. Вершинин и Д.Д. Яблоков.

Большой вклад в изучение видового состава растений нашего края внес Н.А. Плотников, посвятивший ботанике 70 лет своей жизни, а 66 лет он проработал на кафедре ботаники Омского сельскохозяйственного института. В экспедициях по Алтаю и Северному Казахстану Л.Н. Сурина участвовала в организуемых им экспедициях, в которых неустанно собирались растения для обогащения ботанического сада, руководить которым Н.А. Плотников начал в

1933 году. В соавторстве он издал книгу «Редкие и исчезающие растения Сибири».

В тяжелые для страны годы изучением полезных свойств растений занимались ученые разных специальностей. Так, профессор геологии П.Л. Драверт в 1921 году в Омске опубликовал работу «Об использовании корневищ сусака в качестве суррогата хлеба». Заведующий кафедрой неорганической и аналитической химии Омского ветеринарного института Н.Н. Болдырев опубликовал работу «Дикорастущие масличные растения». Кроме того, он описал 16 видов зерновых культур, 43 вида растений, дающих корнеплоды, 39 видов растений, используемых в виде зелени для кухонных приправ. Им же описаны 214 красильных растений дикорастущей флоры Западной Сибири. Медоносные и ядовитые растения нашего края описаны заведующим кафедрой ботаники института М.М. Садыриным.

КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНЫ БОТАНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Любая наука — дитя нужды!

Многие из нас задумываются, почему же с детства нас не приучают жить в единстве с растениями, знать каждую травку «в лицо» и для чего можно ее применить?

Не секрет, что у детей сильно развита интуиция, вероятно, тем самым природа компенсирует недостаток жизненного опыта и знаний. Может быть, стоит на это обратить внимание и помогать детям в развитии интуиции — самосохранения с помощью природных средств? Однажды на прогулке с детьми на лугу, где шел рассказ Л.Н. Суриной о пользе растений, малыш Андрюша на вопрос, зачем он нарвал столько много полыни (чернобыльника), ответил, что бабушка плохо спит, и теперь он поможет ей этой травкой. Стало ясно, что урок не прошел даром.

Хорошо, если полезные советы воплощаются в добрые дела. Не всегда даже родители в состоянии помочь детям, когда они болеют, но нам удалось стать свидетелями того, как после нескольких бесед и консультаций Л.Н. Суриной о пользе траволечения с родителями и персоналом детского садика «Светлячок» заведующая

детсада Л.В. Щегорцева стала воплощать рекомендации в систему питания и личной гигиены посещающих сад детей. Результаты применения лекарственных трав оказались такими, что из 28 детских садов дети этого садика оказались самыми крепкими по состоянию здоровья. Раньше этот садик числился среди неблагополучных и состоял на учете по заболеваемости. Уже в первый год применения трав заболеваемость снизилась на 18%, а в пору гриппозной эпидемии ни один из сотрудников, а также дети, посещающие садик, не заболели.

Дети с удовольствием принимают травяные ванны, пьют фиточай, они не отвергают салат из зелени, земляной груши, суп с крапивой, их природный инстинкт помогает им укреплять здоровье и избавляться от болезней. Замечено, что результатом такого профилактического мероприятия явилось повышение иммунитета. Резко снизилось количество детей, не посещающих садик по болезни. За 4 года уменьшилась на 50% общая заболеваемость детей.

На этом фоне выделялся один ребенок, который посещал садик уже больше 2-х лет, но по требованию родителей, имеющих, кстати, высшее медицинское образование и работающих врачами, ему не давали иммуногенные чаи. Этот ребенок, посещая среднюю группу, являлся единственным из всей группы, кто систематически болел.

Каждый урок должен быть интересен или полезен, а иначе он вызывает утомление мозга и никому не нужен.

Учебные программы по ботанике для наших школьников, а также студентов медицинских и других естественных факультетов высших учебных заведений, не слишком озадачивают учащихся проблемой практического применения ботанических знаний. О лекарственных и других полезных свойствах растений из учебников они не узнают.

После современных уроков по ботанике большинство учеников решают, что ботаника представляет собой педантичный хлам. Чтобы это выяснить, спросите старшеклассников и их родителей, любят ли они ботанику, проведите анкетирование и убедитесь. А между тем ботаника — это наука, которая помогает нам выжить.

Специально хочется подчеркнуть важность ботанических знаний не ради знаний отдельного урока, а для пользы отдельной

семьи и в целом общества, государства. В школе, да и в вузе, ученику говорят, что пырей, одуванчик, мокрица — сорняки, и никто не объяснит, что это очень ценные лекарственные и пищевые растения. Почему? Старшее поколение помнит, как в период Великой Отечественной войны многих спасали от голода такие растения, как лебеда, крапива и др.

В школе теперь преподают предмет «Основы безопасности жизни». Разве ботаника не является частью этого предмета? Даются ли в учебнике по ботанике прикладные знания в необходимом объеме?

К сожалению, такого учебника по ботанике просто не существует. Посмотрим в учебник ботаники для 6-го класса. Там рассматривается строение мха сфагнума, но даже не упоминается о том, что это прекрасное перевязочное средство, обладает сильным антисептическим действием. Поэтому он широко используется в быту народов Севера вместо пеленок и для заживления ран. А во время войны его также широко использовали в больницах и госпиталях. Он содержит сфагнол, подобный йоду.

Чему может научить учебник по ботанике, если он в разделе о папоротнике предлагает его вырастить, но не упоминает ни словом о том, что в Японии это растение используется не только как пищевое, но и для защиты при облучении и как противораковое. Япония вывозит из Сибири ежегодно до 700 тыс. тонн этого сырья.

Почему не показать, как заготовить весной кору осины или ивы и не продемонстрировать, как она лечит хотя бы простудные болезни, суставы, артриты?

Попробуйте рассказать ребятам о том, как чувствуют растения, как они мгновенно погибают, если умирает их хозяин. Еще Тимирязев и многие ботаники до него отмечали способность растений чувствовать. Как растение узнает доброго и злого человека?

Для врача, которому знания об использовании растений нужны при лечении болезней, предмета ботаники в программах обучения врача не существует, а фармацевты, которые изучают и знают растения, не имеют права лечить.

А между тем в ряде западноевропейских стран не только существует специальный теоретический курс ботаники для врача, но и проводится ботаническая практика на последнем курсе обуче-

ния, после которой каждый будущий врач имеет справочный гербарий лечебных растений. В Германии система обучения по ботанике не потеряла своей традиции со времен великого поэта и ботаника Гете, который создал самый большой гербарий и утверждал, что он никогда не написал бы «Фауста», если бы не был ботаником.

Сколько больных пациентов сами давно вылечились бы теми травами, что растут около их дачного или огородного участка, если бы они знали, как выглядит в натуре это растение.

Лечение таблетками многим не по карману.

Возникновение потребности в лекарственном сырье вызвало создание «аптекарских огородов» — в средние века (XIV—XV вв.) при монастырях были сады с лечебными травами и другими полезными растениями. В те времена монастыри были центрами духовности и образования. Так, монах, а затем Кельнский епископ Альберт Великий (1193—1280 гг.) написал 7 книг о растениях.

Наши государи были не глупее королей Западной Европы, если уделяли организации ботанических садов огромное внимание. В эти годы российские императоры понимали высокую значимость обучения ботаническим знаниям подвластных им народов. Поэтому в двух столицах — Петербурге и Москве — создаются аптекарские огороды, а затем на их основе и ботанические сады.

В Западной Сибири ботанические сады украшали города Тюмень и Тобольск. Они служили делу поддержания здоровья, образования и культуры жителей и помогали больным и раненым. В Тюмени ботанический сад, к сожалению, просуществовал недолго, до второй половины XIX века. О нем осталось в память потомкам имя Александры Ивановны Даудель, хозяйки сада — улица Даудельная. Историк И.Я. Словцов рассказывал, что это «был образцовый аптекарский сад, который снабжал травами не только Сибирь, но и восточную часть России. Он же упоминал о ботаническом саде в Тобольске при госпитале. Жители г. Ирбита помнят, что в этом городе тоже был ботанический сад при школе.

Наше ботаническое невежество особенно ярко видно из такого сравнения. В маленькой Германии имеется 56 ботанических садов. А на территории Тюменской области, на которой могли разместиться 7 Германий — ни одного ботанического сада!

ГЛАВА II

ОТЧЕГО МЫ БОЛЕЕМ?

ДУХОВНЫЕ И НРАВСТВЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ

В наше время болезни, к сожалению, составляют неотъемлемую часть жизни. Они стали более частыми, долгими и очень помолодели, это мы видим по нашим детям. Болезни имеют много объективных и субъективных причин: ухудшение экологии, нервозность обстановки, отношение к здоровью, поведение в семье и на работе, питание, наследственность и многое другое. Но основная причина — в нас самих.

Зачастую мы уродуем места своего обитания, ведем себя зло и агрессивно по отношению друг к другу, живем вопреки законам природы. Поэтому чаще болеем.

Часто появлению наших болезней способствуют личные ощущения жизни: неудовлетворенность жизнью; потеря веры в идеалы и потеря интереса к жизни; апатия, уныние; страсть к наживе, обогащению; потакание своей гордыне; забвение принципов морали; нарушение режима сна и отдыха; нездоровая пища со всякими добавками, консервантами.

Подозрительные и неуверенные в себе, а также слабые характером и легко впадающие в уныние, по всяким пустякам впадающие в беспокойство люди чаще склонны к более тяжелым заболеваниям. Страхи перед неизвестностью усиливают притяжение болезни. Доброта и уверенность создают вокруг человека непробиваемую защиту. Любое вульгарное, грубое слово работает против

своего хозяина. Занятие любимым интересным делом, повышение духовного уровня усиливает энергетику организма и защищает от болезней.

Самое страшное, что после революции 1917 года нас отлучали от Бога и религии, уверяя, что вера в Бога — «дитя и мать невежества». Вероломно разорили сотни храмов, загасили свечи добра, уничтожили в тюрьмах 320 тысяч священников — духовных пастырей, которые ежедневно наставляли: «не укради», «не убий», «почитай отца и мать твою», «чтоб в благополучии продлились годы твои» и т.д. Каждая религия заслуживает уважения, будь то христианство, буддизм или мусульманство. Они выражают духовные традиции народа, проявляют заботу о каждом человеке. Вера может быть конструктивной и плодотворной, когда она опирается на знание законов природы и нравственные заповеди, которые воплощаются в наших действиях.

Дефицит сострадания в наше время ощущается сильнее, чем нехватка кислорода. Еще неизвестно, отчего мы начнем задыхаться в первую очередь. Мы живем в одну из самых бесчеловечных эпох мировой истории. Пренебрежение нравственными заповедями привело к наркомании, казачным убийствам, разложению морали.

Как же можно быть здоровым, если живешь в состоянии постоянного страха, злобы, уныния и отчаяния? Это ведет к тяжелейшим физиологическим нарушениям в нашем организме. Стресс — это бич кровеносной и лимфатической систем. Он вызывает выброс в кровь гормона адреналина, сужение сосудов, нарушение артериального давления, вызывает венозный застой и кислородное голодание органов.

Неслучайно доктор Норман Пил советует: «Берегите сердце от ненависти, а разум от беспокойства, живите просто, ожидайте малого, отдавайте многое. Пусть вас ведет по жизни любовь к людям, добрая воля и цель. Не позволяйте стрессу затянуть вас в трясины безысходности». Физиологами доказано, что при улыбке создаются условия для наилучшего питания кровью клеток головного мозга.

Замечено, что быстрее излечиваются от недугов те больные, где в семье царят мир, любовь, взаимопонимание, забота друг о друге, а также спокойное состояние души пациента, у которого нет

страха перед болезнью, который надеется и верит своему врачу. И наоборот: те, кто подключает в свое сознание боязнь боли, страха, создает иногда болезнь из ничего. Следовательно, болезнь отдельного человека, а также общества в целом, упирается в духовность, доброту, нравственность, т.е. в экологию души.

Человек своим образом жизни и отношением к окружающему наживает свои болезни.

Как писал Ф.И. Тютчев, «нам не дано предугадать, как слово наше отзовется». Поэтому надо быть предельно осторожным со словами. Не только рукописи не горят, но и энергетика слов также не исчезает бесследно, возвращаясь к нам бумерангом, умножая то хорошее или плохое, что мы вложили в эти слова. Если в доме постоянно говорят на повышенных тонах, то мира в нем не будет, от этого будут гибнуть отношения близких людей и даже цветы. Дети, воспитанные в атмосфере криков и ругани, отдаляются от родителей, они будут несчастными.

Одна из самых больших наших бед — матерщина. Часто молодые люди считают, что нет ничего страшного в том, что будет произнесено «крепкое» слово. В действительности наукой доказано, что, произнося матерные слова, люди на клеточном уровне разрушают свой генетический аппарат. Оказалось, что ДНК способна не только слышать речь, но и определенным образом реагировать на смысл сказанного. За последние 20 лет у нас в стране в 10 раз выросло число детей с отставанием в умственном и физическом развитии. Как правило, каждая их клеточка начинала слышать матерщинные слова еще в утробе матери. Хорошо известно, что проклятья разрушают волновые программы, отвечающие за нормальную работу организма, а слова молитвы включают резервные силы генетического аппарата.

Мудрые японцы, живущие на 30 лет дольше нас, опередившие многие страны в своем интеллектуальном развитии, не знают матерных слов, культивируют вежливость и приветливость. Они никогда не кричат на детей и разрешают им до 4—5 лет буквально стоять на голове. Доказано, что слова одобрения и похвалы увеличивают духовный потенциал и даже мышечную силу!

Установлено, что биополе определяет защитные и регулирующие механизмы физического здоровья. Повреждение биополя, даже

самое незначительное, приводит к появлению болезни. Причиной могут быть бытовая ссора, гнев, недовольство, даже грубый окрик, страх, недоверие, жадность, гордыня, непомерная тяга к богатству — все они подрывают жизненные силы и разрушают здоровье. У добрых людей биополе значительно больше, чем у злых. Следовательно, они лучше защищены от болезней и быстрее восстанавливаются.

Сильные нервные переживания являются причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. До тех пор, пока во время конфликта нам удастся сохранить невозмутимость — наше биополе защищено от чужого вмешательства. Но встав на путь ответной агрессии, мы повреждаем свое биополе, ослабляем иммунитет. Зная это, может быть, стоит ради собственного здоровья выбрать спокойную линию поведения? Вам никто не сможет вернуть утраченное здоровье, если вы сами не научитесь вести соответствующий образ жизни.

Об этом напоминает нам в «Каноне врачебной науки» и мудрый врач Авиценна:

*Великий гнев нас повергает в жар,
Пылает мозг — и может быть удар.
Испуг пронзает сердце зимним хладом.
Испуг и смерть порою ходят рядом.*

Одной из важнейших проблем, обрушившихся в последние годы в различных средствах массовой информации на головы доверчивых граждан России, является реклама средств лечения. Американская статистика установила, что смертность только от используемых назначенных врачом лекарств занимает в США 3-е место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Надо следовать законам природы, заповедям религии, это позволит укрепить здоровье, закалить душу.

Вас могут подлечить, но тот образ жизни, который породил эти болезни, вновь ввергнет вас в пучину бесконечных физических страданий.

ВАША ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ

Человек рождается с огромным запасом прочности, лет на 100, говорят геронтологи, если жить разумно. Однако сохранить эти резервы можно только тогда, когда сам человек обеспечивает свое здоровье. Медицина лишь помогает в этом, но сама, без усилий пациента, его воли и знания здоровья не создаст.

Медицинские эксперты признают, что наше здоровье зависит от медицины лишь на 18%, а от образа жизни — на 70%, от экологии — на 12%. Никогда не поздно вспомнить старый, но всегда нужный совет Авиценны:

Питанье — непрременное условие того, чтоб было в целости здоровье.

То будет тяжело для усвоенья, что ешь без аппетита и уменья.

Порой бывает так, что сам больной привык питаться пищею дурной.

Становится привычка страшной силой, ведет к болезни и грозит могилой.

А от привычки вредной, как от яда, лишь постепенно избавляться надо.

В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно время, место и порядок.

Питайся, если голод ощутил, еда нужна для поддержания сил.

Питание — едва ли не самый важный фактор, от которого зависит наше здоровье. Через питание организм поддерживает состояние энергетического устойчивого равновесия (гомеостаз) с окружающей средой. Все наши обменные процессы непосредственно через молоко и мясо животных тесно прилажены к растениям пищевой связью. Поэтому понятно мягкое действие трав, когда мы их используем для лечения.

Растениям принадлежит ведущая роль в сбалансированности пищевого рациона по биологически активным веществам, которые определяют и повышают уровень сопротивляемости нашего организма и активного долголетия.

Часто мы используем пищевой мусор, употребляя разрекламированные жевательные резинки «Орбит», «Диол» и др., газированные напитки типа «Пепси-кола» содержат в своем составе вещество аспартам, которое в 200 раз слаще сахара. Оно действует как наркотик — к нему привыкают.

Добавление аспартама позволило производителям резко увеличить выпуск своей продукции и распространить ее по всему миру. В результате появилось такое количество жалоб, какого не было еще ни на одно другое вещество. Доктор Робертс указывает, что аспартам вызывает головную боль, тошноту, депрессию, боли в желудке, нечеткое зрение, беспричинное волнение, шаткость походки, нарушение речи, боли в суставах. При добавлении в пищу аспартама мозг прекращает выработку серотонина, и человек не ощущает сытости, а борьба с лишним весом не дает результатов. Беременным женщинам врачи рекомендуют воздерживаться от употребления аспартама, поскольку это может привести к нарушениям формирования плода. Злоупотребление аспартамом во время беременности достоверно связано со снижением интеллектуальных способностей детей на 10—15%. Между прочим, подобных предупреждений на бутылках с «Пепси-колой» не содержится. Некоторые тюменские фирмы вполне резонно, к нашему благополучию, отказались от применения этого препарата, заменив его сахаром. К сожалению, 50% продуктов сегодня ввозят в Россию из других стран, качество которых не вполне соответствует требованиям стандарта той или иной страны. В погоне за большими прибылями наши «предприниматели» скупают эту неполноценную продукцию и продают нам.

Опасны эти продукты еще и тем, что они несут нам информацию чужих экологических условий, которые не совместимы с нашими условиями. О пагубности такой практики говорил еще Иван Грозный (1580 г.): «Если хочешь завоевать страну — завози туда чужой продукт, люди будут болеть, а больными рабами легче управлять».

ХЛЕБ — ВСЕМУ ГОЛОВА

Не следует путать потребности организма в полноценном питании с прихотями нашего сознания, с вредными и укоренившимися привычками — питаться очищенной (рафинированной) пищей. Это относится и к нашему хлебу.

Чрезмерно много выпекаем белого хлеба, в котором полностью отсутствуют витамины группы В, витамин Е и РР, так как они с оболочкой и зародышем во время размола уходят в отруби. С отсевом после перемалывания зерна теряется с отходами более половины всех микроэлементов.

Теряется до 20% антиканцерогенного селена, защищающего нас от развития опухолей и отсутствие которого нарушает весь минеральный обмен организма человека.

Белым хлебом кормят детей не только дома, но и в детских учреждениях, студенческих столовых, санаториях, и тем самым закладываются с детского возраста нездоровье и привычка питаться булочками, белым хлебом, хлебом тонкого помола.

В результате этого появляется несбалансированность в питании, развивается гемоглиаз, который проявляется сильными головными болями, сонливостью, замедлением мышления, раздражительностью, болью в нервных сплетениях, импотенцией, повышением вязкости крови, нарушается работа желудочно-кишечного тракта. Немецкий ученый Ларберт считает, что от употребления белого хлеба из муки мелкого помола страдают немало людей, и что гемоглиаз более распространен и более опасен, чем туберкулез. Больные гемоглиазом часто обращаются к кардиологу, гастроэнтерологу, хирургу, тогда как лучше всего им было бы обратиться к диетологу.

Но самая серьезная беда от белого хлеба — возникающие от постоянного его употребления запоры, зашлаковывание организма. Запоры укорачивают жизнь.

Проблема питания является одной из критических с точки зрения роста заболеваний, вызванных нарушениями обмена веществ в организме. Вводить растения в пищу, питаться натуральными, а не рафинированными продуктами нужно не для того, чтобы

увеличить калорийность, она зачастую вполне достаточна, а для того, чтобы дать нашему организму витамины, гормоны, микроэлементы именно в природной форме, более близкой к физиологически активным веществам, чем синтетические.

МОЛОКО И ЗДОРОВЬЕ

Молоко является важнейшим пищевым и лекарственным средством. В семьях, где содержали корову, всегда были здоровые дети. В отличие от современных детей, которые питаются молоком от молокозаводов, у них не наблюдалось аллергической реакции на молоко. Нормализованное в заводских условиях молоко теряет в заметной степени энергетические качества отдельно взятой коровы, и смешанный белок молока многих коров может не восприниматься организмом ребенка, если у него имеются нарушения в работе печени.

Молоко противопоказано при энтероколитах, анацидном гастрите, пищевой аллергии и др. Встречается индивидуальная непереносимость молока, но организм положительно реагирует на сквашенное молоко — простоквашу, кефир. Сквашенное молоко приобретает выраженные антибиотические свойства, обусловленные появлением ряда специфических веществ. Известно, что И.И. Мечников был активным пропагандистом и доказал на собственном примере утверждение о лечебном действии кефира. Профессор М. А. Самсонов показал, что надежно затягиваются язвы при помощи лактобактериотерапии, если ежедневно на ночь выпивать 1 стакан свежего КЕФИРА, смешанного с 1 столовой ложкой РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. Лечение проводится в течение 1,5—2 месяцев.

Кислое молоко является эффективным и безвредным слабительным средством, «глушителем» гнилостной флоры в верхнем и среднем «этаже» желудочно-кишечного тракта.

НАДО ЛИ РАФИНИРОВАТЬ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО?

Растительные масла особенно ценны своими физиологически активными веществами. Фосфатиды снижают содержание холестерина в крови и печени, повышают использование жира организмом. Однако в процессе рафинирования растительных масел, которое по современным технологиям может проводиться ацетоном, все эти вещества удаляются из масел, а вместе с ними удаляются и микроэлементы, и вещества — носители запаха и вкуса. Поэтому рафинированные масла прозрачные, но безжизненные, все на один вкус и запах.

А между тем каждое из растительных масел имеет в натуральном (нерафинированном) виде свою ценность. Масло, получаемое из семян льна, идет для выработки препарата линетол, который назначают для лечения атеросклероза различной локализации и его профилактики. Линетол успешно используют при наружном лечении ожогов и лучевых поражений кожи, а также для лечения подошвенных бородавок. Ненасыщенные кислоты льняного масла имеют важное значение для обмена липоидов в организме человека.

Особенно стоит отметить лечебную ценность масла из семян рапса. Рапсовое нерафинированное масло, по сравнению с маслом подсолнечным, обладает более высоким содержанием ряда незаменимых аминокислот, особенно таких, как лизин, метионин, триптофан. Ненасыщенных жирных кислот в масле рапсовом, сурепковом и горчичном в 3 раза больше, чем в подсолнечном. Нерафинированное масло полезно для профилактики атеросклероза, желчно-каменной болезни.

Особенно полезно, когда источником получения его является местное сырье. Это значит, что для использования его нашим организмом не потребуется энергии для перекодировки информации чуждых нам природных условий. Такое масло для нас экологически совместимо. Сливочное масло иногда следует заменить шпигом — в нем холестерина в 2 раза меньше, а полезных ненасыщенных жирных кислот больше.

САХАР И ЗДОРОВЬЕ

Сахар тоже не является подарком для нашего организма, особенно в том количестве, которое мы часто используем в своем рационе. Особенно следует ограничивать потребление сахара детьми. Среди врачей США существует мнение, основанное на наблюдениях коллег, что существует 59 причин, по которым сахар вреден для здоровья. Существует много оснований полагать, что сахар способствует снижению иммунитета, нарушению минерального обмена и снижению сопротивляемости к инфекциям. Он может вызвать повреждение почек, способствовать возникновению рака предстательной железы, кишечника, прямой кишки, яичников, молочной железы.

Сахар может быть причиной повышения уровня адреналина у детей, повышения сонливости их, появления экземы, головной боли, причиной пищевой аллергии и развития диабета. Он способствует повышению кислотности перевариваемой пищи, ускоряет наступление возрастных изменений, вызывает кариес и способствует ожирению, ведет к обострению язвенной болезни и развитию артрита, провоцирует приступы бронхиальной астмы.

Конечно, время от времени, в праздники можно полакомиться сладостями, но в целом сахар следует ограничить, заменить его на фруктовые соки, ягоды.

Повредило сахару *рафинирование*. Такая очистка удаляет все витамины, микроэлементы из патоки.

Железо, медь, магний и другие элементы содержатся в меньшем количестве, но они играют важную роль в организме. Поскольку все эти элементы участвуют в переработке сахара в нашем организме, а в рафинированном этих веществ нет, то организм использует запасы, имеющиеся в различных наших органах — печени, почках, желудке и др., тем самым ослабляя их функцию.

Неочищенный, желтый сахар, которым наш народ питался и в довоенные годы, и в период войны, оказывает общеукрепляющее, противодиабетическое, противовоспалительное, антисклеротическое действие, понижает давление, регулирует обмен веществ, увеличивает выносливость при нагрузках. Кроме того, в патоке есть органические кислоты, стерины, сапонины.

Профессор И. Брехман считает, что включение желтого сахара в рацион человека принесло бы большую пользу: увеличилась бы работоспособность, уменьшились бы заболевания. В Индии религия запрещает употреблять очищенный сахар, там производится *гар* — сгущенный тростниковый сок.

ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ

Наш организм нуждается в сбалансированном потреблении витаминов. Недостаток, а также и избыток их приводит к нарушению обмена веществ и болезни организма. Нередко заботливая мама уже 2—3-летнего ребенка начинает подкармливать витаминами из аптеки, забывая, что это не что иное как лекарство, которое может вызвать опасные последствия. Особенно характерно это проявилось на примере сладких таблеток-конфеток аскорбиновой кислоты. Дети из-за их дешевизны и сладости сами покупали в аптеке и потребляли бесконтрольно, не предполагая, что это приведет к ужасным последствиям: спазмы сосудов головного мозга, болезнь почек, бессонница, диабет, неврастения, внутреннее кровотечение. Длительное и бесконтрольное употребление витамина С неблагоприятно влияет на почки за счет образующейся при распаде этого витамина щавелевой кислоты, страдает и поджелудочная железа, снижается выработка гормона инсулина, что ведет к сахарному диабету, может приводить к язве желудка. Способствует развитию рака. Оказалось, что витамин С, назначаемый взрослым во время гриппа, в 25 раз превышает предельно допустимую норму.

Аскорбиновая кислота участвует в тканевом дыхании, синтезе белка, обмене холестерина, синтезе гормонов надпочечников и щитовидной железы, обеспечивает эластичность и прочность кровяных сосудов, повышает устойчивость организма к токсинам, охлаждению, перегреву, кислородному голоданию, но лучше использовать в натуральном виде.

Богаты витамином С овощи, фрукты, ягоды, петрушка, укроп, перец, особенно травы северных регионов. Так в иван-чае (кипрее)

в условиях Тюмени содержание ее составляет порядка 260 мг %, а в условиях Надыма — 810 мг %. У всех плодов под кожицей витамина С в 2 раза больше, чем в мякоти. При созревании плодов и овощей содержание его повышается, а при перезревании резко многократно уменьшается. При хранении и консервировании он быстро разрушается. Лучше всего он сохраняется в ягодах: клюкве, смородине, бруснике.

От избытка *витамина D* могут развиваться потеря аппетита, тошнота, головная боль, общая слабость, расстройство деятельности почек, нарушения кальциевого обмена. Он начинает откладываться не в костях, а в почках, на стенках кровеносных сосудов, в других органах и тканях, а кости, наоборот, начинают терять часть своего кальция.

При передозировке *витамина A* развивается зуд, усиливается выпадение волос, появляются раздражительность, вялость, сонливость, головные боли, обостряются панкреатит и желчнокаменная болезнь.

При неразумном употреблении успокаивающих препаратов неприкосновенные запасы нервной энергии быстро расходуются до опасных пределов — истощения и хронического спада жизненных сил.

Человек создан природой и способен выносить крайнее физическое напряжение, голод, холод, страх, преодолевая их усилием воли. Подключение сознания к первой же боли и неприятным ощущениям в большинстве случаев не только увеличивает болезнь, но часто и создает ее из ничего. Одни люди сразу идут к врачу, другие самостоятельно начинают пить таблетки. Простыли, поднялась температура — пьем жаропонижающее. А не отдаляем ли мы этим свое выздоровление? Ведь повышенная температура — полезный, защитный фактор организма, помогает бороться с инфекцией. Хорошо известно, что при простуде самый быстрый способ вылечиться — пропотеть несколько раз, попив малинового, клюквенного, брусничного чая, напитка или выпить отвар (настойку) коры осины, ивы или тополя, содержащих природную форму аспирина.

При гриппе иногда принимаем антибиотики, хотя он ни одним из современных антибиотиков не лечится. О последствиях зачастую не задумываемся.

В условиях стрессовых нагрузок резко увеличивается потребность организма в витаминах. Основными источниками **витамина С** являются овощи и фрукты. Ими богаты плоды шиповника, черная смородина, сладкий перец, зеленый лук, капуста белокочанная (свежая и квашеная) и цветная, редис, зеленый горошек, томаты, укроп, петрушка.

Следует иметь в виду, что витамин С частично разрушается при кулинарной обработке, а также при длительном хранении овощей и фруктов. Овощи не следует подолгу оставлять на воздухе очищенными и разрезанными, при варке их надо закладывать в кипящую воду непосредственно после очистки. Замороженные овощи необходимо опускать в кипящую воду, так как медленное оттаивание увеличивает потерю витамина С. В зимнее время наиболее постоянным и доступным источником витамина С является картофель, а также свежая и квашеная капуста. Для обогащения пищевого рациона витамином С можно рекомендовать настой из сухих плодов шиповника.

Витамин Е. Эффективен при лечении сердечных заболеваний. При ревматизме сердца повышенные дозы вит. Е (в 100 раз выше нормы) никаких побочных эффектов не давали. Прежде всего, этот витамин защищает клетки и другие структуры от повреждения свободными радикалами. Кроме этого, он препятствует тромбообразованию, тормозит прогрессирование атеросклероза, улучшает внутриклеточное дыхание, оказывает антиканцерогенное действие. Витамин наиболее активен в сочетании с селеном. Уровень витамина Е поддерживает также цинк. По мнению ученых, суточная доза витамина Е не должна превышать 1000 мг. В случае передозировки витамина Е повышается риск возникновения инсульта и кровотечения, так как витамин обладает антикоагулянтными свойствами (уменьшение свертываемости крови).

Продукты, содержащие витамин Е: нерафинированное подсолнечное масло (а также льняное, кукурузное, соевое и др.), орехи. Больше всего витамина в масле проростков пшеницы, около 137 мг на 100 г масла. Будьте осторожны с дозами витамина Е, если у вас повышено давление или вы больны ревматической болезнью сердца.

При недостатке витамина Е в организме образуется дефицит селена.

Витамины группы В.

Тиамин (витамин В₁).

Играет активную роль в обмене углеводов, участвует в белковом и жировом обмене, является стимулятором нервной и мышечной деятельности, оказывает благоприятное влияние на функции органов пищеварения. Симптомы гиповитаминоза В₁ — мышечная слабость, боли в ногах, ослабление внимания, повышенная раздражительность. При резко выраженной недостаточности витамина В₁ возможно множественное воспаление нервных стволов — полиневрит. Потребность в витамине В₁ увеличивается при напряженной физической и нервно-психической деятельности.

Витамин В₁ содержится в продуктах как растительного, так и животного происхождения. Хлебные изделия из муки грубого помола, и особенно из отрубей, содержат большое количество витамина В₁. Он имеется в крупах, горохе, фасоли, мясе, особенно нежирных сортах свинины, субпродуктах. Много витамина В₁ в дрожжах (пивных, пекарских), орехах.

Никотиновая кислота (витамин РР).

При резко выраженном гиповитаминозе РР возникает заболевание, называемое пеллагрой, что означает «шершавая кожа». Для него характерно помимо изменений кожи расстройство деятельности кишечника и заторможенность психики. Недостаточность витамина РР вызывает быструю утомляемость, общую слабость, раздражительность, бессоницу. Источники витамина РР: хлеб из муки грубого помола, крупы, фасоль, горох, картофель, мясо, рыба, яйца, дрожжи.

Пиридоксин (витамин В₆).

Играет большую роль в обмене белков и жиров, оказывает регулирующее влияние на нервную систему. Симптомы гиповитаминоза — мышечная слабость, раздражительность. Витамин В₆ содержится в продуктах как животного, так и растительного происхождения. Много его в дрожжах и печени. Пиридоксин имеется также в мясе, рыбе, яйцах, молоке, сыре. К продуктам растительного происхождения, являющимся источником витамина В₆, относятся картофель, горох, бобы, зеленый перец.

Потребность в витаминах группы В возрастает, когда вы испытывали психический или эмоциональный стресс.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Большое значение имеет режим суточного питания. Плотный утренний завтрак, особенно с высоким содержанием белка, вызывает заторможенность и сонливость, мешая входить в производственный процесс. Биоритмы органов желудочно-кишечного тракта не способствуют усвоению калорийной пищи в утренние часы. Это связано с тем, что белковые продукты задерживаются в желудке 4—5 часов. Завтрак углеводистый лучше поддерживает физическую и умственную работоспособность, поэтому предпочтительней растительно-молочная пища. Распространенное мнение о том, что такая пища не калорийна и не способствует продуктивной работе, не может быть принято, если учесть тот факт, что физическая выносливость и активность травоядных диких и домашних животных несколько не ниже, а половая энергия у них даже выше, чем у хищников. Посмотрим: стада коров, лошадей, антилоп, стая кур обслуживаются одним самцом, да и физическая выносливость у травоядного животного значительно выше, чем у хищника. Хищник чаще побеждает жертву хитростью и быстрой реакцией.

Математический анализ кривой утомления человека при различном питании показал, что растительная диета давала меньшую интоксикацию азотными шлаками, чем смешанный тип питания. Поэтому выносливость вегетарианцев при мышечной работе до утомления была в 1,5 раза больше, чем у людей, употребляющих мясо. Мясо дает чувство насыщения и оказывает возбуждающее действие, что дает ложное представление о подкреплении сил.

С годами накапливается «пигмент старения», уменьшить содержание которого можно также растениями антиоксидантами — крапива, проростки ржи, семена изюма, листья калины. Предупреждают у женщин ранний климакс такие растения, как хмель, душица, календула, клевер; у мужчин — перец, девясил, грецкий орех. Препятствуют возрастному закислению крови крапива, яснотка, одуванчик, лебеда, пастушья сумка.

Таким образом, в соответствии с принятыми семейными традициями может быть использована не плотная белковая пища для восстановления наших сил и здоровья в различные возрастные

периоды, а вегетарианство и подобранная растительная диета. «Мы едим то, что мы едим», — сказал Поль Брег.

Плотный обед также способствует снижению дневной работоспособности. Поэтому рациональнее плотный белковый ужин, поскольку он в вечернее время способствует ночной регенерации мышечных белков при значительных физических нагрузках, а также меньшему образованию токсинов. Но такой ужин должен быть не раньше, чем за 3—4 часа до сна. Сытный ужин в значительной степени снижает риск развития некоторых обменных заболеваний (подагра, артрозы), аллергических болезней (астма, вазомоторный ринит), болезней кожи (экзема, диатез, нейродермит и др.). Кроме того, уменьшается риск развития острых и хронических заболеваний — грипп, тонзиллит, бронхит. В то же время при диабете, ожирении, атеросклерозе, онкологических болезнях, вероятно, не следует отдавать предпочтение вечерней нагрузке калориями, питание должно быть строго индивидуально.

Следует обратить внимание на манеру потребления пищи. Не надо есть быстро и все подряд. Забудьте на время еды обо всех проблемах, чтобы не нарушалась секреция желудка. Он в это время должен отдыхать, как и ваш мозг.

Хорошая традиция собираться всей семьей за столом, есть медленно, не торопясь, не проглатывая наспех куски, это приводит к лучшему насыщению и более полному использованию полезных свойств продуктов. Следовательно, сытость принесет более малое количество еды. Особенно не следует торопить детей — это ухудшает переваривание и не дает почувствовать вкус пищи, вносит в пищу отрицательные эмоции. В итоге ведет к гастриту или язве желудка. Есть надо только в состоянии голода, когда вырабатываются все необходимые соки и ферменты. Для детей должно существовать правило: хочешь — ешь, не хочешь — не надо. Когда бабушки и мамы заставляют малышей есть, они не только портят пищеварительный тракт ребенка, но и нарушают его психику, готовят себе деспота на шею.

Утром после сна приучите себя и детей выпивать стакан воды, чтобы промыть желудок от слизи — это улучшит процесс всасывания пищи.

Приучите себя не переедать, а иногда и голодать, этим вы повысите шансы на здоровье и долголетие.

ЗНАЧЕНИЕ ПОСТА

К великому сожалению, многие не придерживаются соблюдения постов, которые служили верой и правдой здоровью человека. Во время поста используется растительная пища, тем самым организм пополняется в отдельные временные периоды большим количеством природных витаминов, жизненно важных микроэлементов, что способствует выведению шлаков и предохранению проявления многих нарушений обмена. Теперь мы это называем лечебным голоданием.

Если мы обратимся к животному миру, то отметим, что, например, медведи, прежде чем лечь в спячку, едят кору крушины, чтобы очистить кишечник. Пост избавляет человека даже от тяжелых радиационных осложнений. Этот факт доказан лечением больных тяжелой стадией острой лучевой болезни, пострадавших на Чернобыльской АЭС. Оказалось достаточным 14 дней строгого поста, чтобы пациенты, получившие облучение 400—600 рад в Чернобыле, выздоровели.

Важная роль поста — выведение из организма шлаков (нитратов, тяжелых металлов) не столько через почку, сколько через легкие, кожу, кишечник. Не бойтесь поста — он почистит ваше тело и душу. Будьте терпеливы и упорны, сделайте себя хозяином своего тела и привычек. Мы должны помочь природе избавить организм от шлаков и восстановить норму. Давайте же избавимся от собственного невежества и потакания своим слабостям. Только благодаря им мы расстроили свое здоровье, волю, ослабили силу тела, ума и души. Мы не должны жить ни по каким другим законам, кроме законов природы, этой божественной силы жизни.

Лечение голоданием называют внутренней операцией без ножа, природа оперирует гораздо тоньше любого хирурга, она щадит здоровое и удаляет все больное.

Голоданием можно вылечить многие болезни — гастроэнтерит, диспепсию, запор, уплотнение в печени, гепатит, ревматизм,

подагру, астму, артрит, гипертонию; нервные болезни: бессонницу, эпилепсию, мигрень, головную боль, паралич; респираторные заболевания: плеврит, бронхит, пневмонию и такие, как малярия, тонзиллит, варикоз вен, менингит, аденомы, цистит, грыжа, экзема, желчнокаменная болезнь и болезни почек.

Во время поста происходит своего рода встряска организма, пробуждаются скрытые силы, они мобилизуются на борьбу за условия наилучшего существования.

Соблюдение постов предписывается всеми религиями, следовательно, каждая из них заботится не только о духовном, но и физическом здоровье человека. И если обратиться к Библии, мы найдем неоднократное упоминание об этом.

Вместе с этим следует заметить, что не следует пренебрегать противопоказаниями к голоданию, в частности, при диабете его проводить не следует. При слабом состоянии здоровья, в период восстановления сил не следует ставить жестких условий себе для поддержания постной диеты и т.д.

КУРЕНИЕ — ПРИВЫЧКА ИЛИ САМОУБИЙСТВО?

Врачами установлено, что курение беременной женщины плод ощущает и реагирует на это. Уже через 8—12 минут после выкуривания сигареты сердце плода начинает учащенно биться: до 150 ударов в минуту. Новорожденные чаще на 20% рождаются недоношенными и пониженной массой тела.

Никотин является наркотическим веществом табака. Никотин вызывает в 7 раз более сильную зависимость, чем алкоголь. В сигаретном дыме содержится до 4000 видов вредных веществ, из них 43 соединения способствуют возникновению рака.

Курение убьет примерно половину тех, кто начал курить в подростковом возрасте и не остановился в течение жизни. В 90% случаев рак легких развивается в результате курения, причем заканчивается эта болезнь тяжелой болезненной отечной формой, когда от ужасной боли спасают только уколы наркотиков. Смертность женщин от рака легких, развивающегося вследствие курения, больше, чем от рака груди. Не может не пугать рост числа курящих

женщин и подростков. Эта привычка стала одной из преобладающих причин смерти. Финансовое благополучие не улучшает риск заболеваний. В 1990 г. в США заболевания, связанные с курением, явились причиной смерти каждого из 5 умерших, причем каждый из четырех был в возрасте от 35 до 64 лет.

В 80% случаев хронический бронхит связан с курением. Заболевание верхних дыхательных путей у курильщиков протекает тяжелее и длительнее. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму, увеличивается риск заболеть туберкулезом легких. Курение приводит к ухудшению сексуальных способностей мужчин. Почти всегда курильщики страдают гастритом и часто язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. У курящих развивается варикозное расширение вен и хрупкость костной ткани. Кожа лица становится сухой, морщинистой и серой.

Огромное воздействие курящие оказывают на некурящих из-за того, что тем приходится пассивно вдыхать дым. Рядом с задымленным курильщиком некурящий может надышаться таким количеством дыма, как будто он выкурил три сигареты в день. Больше всего страдают маленькие дети, проживающие с курящими родителями. В 30% случаев экссудативного отита распространенной причины глухоты детей связана с курением родителей. В США синдром внезапной смерти младенцев является главной причиной смерти детей первого года жизни и связан с материнским курением. Эта статистика навела не только ужас на американских законодателей, но и заставила их принять законы по строгому запрету курения в общественных местах, а работодатели не принимают на работу курящих людей.

Замечено, что у курящих женщин преждевременные роды и преждевременная отслойка плаценты наблюдается в 2 раза чаще, чем у некурящих. Статистикой США установлено, что по крайней мере 6200 детей умирают ежегодно в результате курения родителей. Это особенно полезно знать тем, кто так стремится освоить американский образ жизни.

Лекарственные препараты ослабляют влечение к курению, но самым сильным средством является собственное решение и воля к его выполнению.

Существуют рецепты, которые оставила болгарская целительница Ванга: начните с приготовления настойки из зеленой травы овса. 2 ст. л. измельченной массы залить 1 стаканом водки и настоять 2 недели. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день до еды. Эта настойка помогает также при неврастении, бессоннице, при обменных процессах в сердечной мышце.

Не каждому приятно пить водочную настойку. Возьмите 2 ст. л. овса. Промойте их в проточной воде и залейте 1 ст. кипятка, прокипятите дважды и после настаивания в течение 1 часа пейте по 1/2 стакана 4 раза в день в течение 3—4 недель. Или возьмите рака, высушите его в тени и приготовьте порошок, небольшое количество которого (10 г, примерно 1 ст.л.) смешайте с табаком (1 пачка в 50 г). Считается, что закурив такое зелье, любой, даже самый безнадежный и заядлый курильщик откажется после этого от курения. Для тех, кто курит табак, кладут около пачки табака медный купорос, который вызывает сильное отвращение к табаку.

Может быть, вначале стоит для тех, кто сомневается, стоит ли заниматься системой быстрого отказа от курения, попытаться выполнить программу постепенного отвыкания.

1. Курите меньше!
 - а) Установите максимальное количество выкуриваемых за день сигарет.
 - б) Не курите натощак.
 - в) Не курите на ходу.
2. Меньше держите сигарету во рту.
3. Старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина.
4. Не затягивайтесь, это снижает поступление никотина в организм в 10—20 раз.
5. Выкуривайте сигарету не более чем на 2/3. Первые затяжки менее вредны, так как никотин адсорбируется, оседает в табаке и фильтре. Особенно большое количество продуктов горения (возгонки) табака попадает в легкие при курении последней трети сигареты.

Если признать справедливым утверждение, что все болезни от нервов, то становится понятным, почему реакцию человека на неожиданные события, возникающие трудности связывают с развитием самых различных заболеваний — невротических, сердечно-сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных, иммунодефицитных и др. Болезнь появляется, но вернее сказать, проявляется, как бы «вдруг». Особое состояние организма человека, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель, получило название «стресс». Этот термин употребляется также для обозначения и самого раздражителя — физического (холод, жара, повышенное или пониженное атмосферное давление, ионизирующее излучение), химического (токсичные и раздражающие вещества), биологического (усиленная мышечная работа, заражение микробами и вирусами, травма, ожог), психического (сильные положительные и отрицательные эмоции), а также их комбинаций. Поэтому так важно разобраться в стрессе как причине многих заболеваний, приходящих без приглашения и до вызова врача.

Экспериментальные и клинические наблюдения показывают, что лучше испытывать неприятные переживания, стимулирующие к поиску выхода из затруднительного положения, чем находиться в расслабленном состоянии пассивного удовлетворения собой и миром («синдром Обломова»). Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, они даже полезны организму. Они его постоянно тренируют, вводя в состояние активации или тренировки.

Только чрезмерный стресс создает проблемы. Важно постоянно вырабатывать в себе устойчивость к действию неблагоприятных факторов, не дожидаясь того момента, когда потребуется помощь врача. Он таблетками станет травить не только вашу болезнь, но и вас (транквилизаторы, барбитураты, фенозипан, фенолипсин и др.), чтобы попытаться вас сделать другим. Вы, может быть, и станете другим, но теперь вы будете зависеть от таблеток, вместо того чтобы зависеть только от себя, от своей воли.

Если вы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.

Поняв причины, легче их устранить. Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины стрессового напряжения, возможно, характерные только для его организма. Убрать причины стресса легче, чем убрать последствия стресса.

Каковы возможные реакции организма человека на стресс?

Пассивность.

Депрессия. В старину ее называли меланхолией. Врачи характеризует депрессию следующими симптомами:

- подавленное, угнетенное настроение, утрата интереса к близким, повседневным делам, работе;
- бессонница, раннее пробуждение по утрам или, напротив, чрезмерно долгий сон;
- раздражительность и беспокойство, быстрая утомляемость и упадок сил;
- отсутствие аппетита и похудание или иногда, наоборот, пере-едание и увеличение веса;
- неспособность сосредоточиться и принять решение;
- снижение полового влечения;
- чувство собственной бесполезности и вины, ощущение безнадежности и беспомощности;
- частые приступы рыданий;
- мысли о самоубийстве.

В тяжелых случаях (при сильных стрессах, например, гибель близких людей) депрессия может продолжаться несколько месяцев и даже несколько лет. Вот почему обязательное поминовение усопшего через 3, 9 и особенно 40 дней (прощание с душой) помогает вначале снизить стрессовое напряжение, а затем выйти из депрессивного состояния членам семьи, родственникам и друзьям.

Люди, не владеющие культурой здоровья, особенно молодежь, часто стараются решить проблемы, связанные со стрессами и депрессией, с помощью наркотических веществ. Впоследствии у них появляется постоянная тяга (зависимость) к таким наркотическим веществам, как табак, алкоголь, кока-кола и т.д., от которой без посторонней помощи уже невозможно освободиться.

Большинство людей вынуждены регулярно насильственно просыпаться в фиксированное время, испытывая при этом подавленное

настроение, головную боль, слабость, снижение внимания, особенно это относится к школьникам, студентам. Нормализовать сон, оптимизировать пробуждение — означает защитить организм человека от стресса, улучшить психоэмоциональное состояние, повысить работоспособность и обучаемость, уменьшить риск острых сердечно-сосудистых нарушений во время сна. Сон помогает избавиться от стрессового состояния, он лечит. Лечит лучше таблеток и прочих лекарств и поэтому недопустимо, когда якобы для лечения будят больных людей (часто ночью), чтобы в точно назначенное время дать антибиотик. Известно, что когда маршала Жукова Г.К. сняли с должности министра обороны, он больше месяца почти целыми сутками спал, иногда просыпаясь, чтобы поесть.

Выполнение некоторых рекомендаций поможет улучшить ваш сон, не прибегая к снотворным таблеткам. Обратите внимание на достаточную ширину кровати, а также упругость и ровную поверхность матраца. Спите по возможности на самой низкой подушке. Ни в коем случае нельзя пользоваться большой подушкой. Голова при этом находится в согнутом неестественном положении, что может приводить к головным болям и проблемам с позвоночником. В настоящее время специалисты считают, что каждый человек должен выбрать для себя оптимальный температурный режим. Следует, однако, избегать чрезмерной сухости воздуха, что особенно важно для страдающих бронхитом и астмой. Избыточный свет может существенно ухудшить качество сна. В спальне желательно повесить темные шторы. Тишина в спальне, конечно, является неизменным условием спокойного сна.

Постарайтесь принимать кофеиносодержащие продукты не позднее, чем за 6 часов до сна. Соблюдайте умеренность в потреблении спиртных напитков. Никотин обладает еще большим стимулирующим эффектом, чем кофеин. Прекращение курения может значительно улучшить сон. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, что является одним из лучших антистрессовых средств. Исследования показывают, что такие занятия за 2—3 часа до сна делают его более глубоким и спокойным. Перед отходом ко сну выберите метод для психического и физического

расслабления. Это могут быть теплая ванна, медитация, прослушивание спокойной музыки и т.д. Какой бы ритуал вы не избрали, следуйте ему ежедневно. Всегда ложитесь и вставайте в одно и то же время вне зависимости от того, сколько вы спали.

Установлено, что повышение гормона мелатонина в нашем организме является важным условием того, чтобы обеспечить глубокий и крепкий сон. Ешьте пищу, богатую углеводами. Они также вызывают повышение уровня мелатонина в организме. Некоторые витамины, например В₁ и В₃, могут повышать производство мелатонина. Большое количество этих витаминов содержится в кураге, семечках подсолнуха, зернах пшеницы, ячменя, рисе; больше ешьте черного хлеба и избегайте потребления белого хлеба, рафинированных продуктов, поскольку в них практически нет этих витаминов.

В каком бы возрасте вы ни находились и какую бы должность на работе ни занимали, знайте, что здоровье является бесценным даром, поэтому отыщите свое призвание и найдите мужество все изменить, если вас не устраивает существующее положение. Наградой вам будет полноценная жизнь, при которой вы станете радоваться каждому рабочему дню и готовы будете работать, не считаясь со временем, хоть ежедневно.

Откажитесь от всего того, что вас тяготит, расстаньтесь с теми, кто своим общением мешает вам чувствовать радость жизни, ибо Бог создал вас свободным для настоящей жизни.

При стрессе помогает спокойное и равномерное дыхание, для этого можно приучить себя делать простое упражнение: глубокие вдохи через нос и медленные выдохи через рот, преодолевая сопротивление почти сомкнутых губ. Фаза выдоха должна быть настолько длительной, насколько хватает воздуха, но не следует перенапрягаться.

Способность расслабляться помогает повышать природную выносливость человеческого организма — как психическую, так и физическую.

При длительных стрессах наступают неприятные последствия: мышечные судороги, болезни желудка и кишечника, бессонница, раздражительность, неправильная осанка, утомленная, серая кожа. Поэтому так важно владеть техникой расслабления, которая

быстро поставит вас на ноги, а при регулярной тренировке снизит подверженность стрессам.

Отдыхайте хотя бы несколько минут перед тем, как начать новую работу или после того, как пообедали.

Иногда, чтобы уйти от стресса, человек стремится вкладывать энергию в различные виды деятельности, которые в целом приносят чувство удовлетворения (например, в работу, общественную деятельность, отдых, уединение, культурные мероприятия, семью и близких знакомых).

Помочь в борьбе со стрессовыми состояниями может правильное питание. Отдавайте предпочтение легкой, по возможности, натуральной пище. Поглощайте ее небольшими порциями.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Ромашка обладает успокоительным действием и используется для временного облегчения головной боли, мигрени, против бессонницы, для снятия стресса и напряжения. Это идеальное средство для лечения детей во время их особой раздражительности, например, при прорезывании зубов или расстройстве желудка.

Шалфей мускатный (это трава). Масло шалфея оказывает расслабляющее действие; одновременно способствует ускорению мыслительных процессов, повышает настроение, успокаивает, снимает усталость и напряженное состояние в периоды неуверенности.

Душица (трава). Эффективное расслабляющее средство. Ароматическая ванна перед сном и несколько капель масла на подушке помогут тем, кто с трудом засыпает.

Мелисса (трава). По словам известного швейцарского медика Парацельса — это «эликсир жизни». Мелиссу можно использовать как целебный, расслабляющий бальзам для переутомленного организма. Прекрасное средство, которое полезно всегда иметь под рукой, чтобы использовать для уменьшения чувства напряженности и беспокойства при неожиданных резких переменах в жизни, снятия тяжелого стресса. Используйте ароматическую ванну или втирайте в тело в составе смеси масел для массажа.

Успокоительный чай. Травяные чаи действуют надежно и без вредных побочных эффектов. Хорошо успокаивают и расслабляют кипрей, валериана, хмель, ромашка, листья смородины, помогающие даже при депрессиях. Против бессонницы хороши чаи из Melissa. Уже сама по себе маленькая церемония приготовления снимает стресс и умиряет злость: на одну чашку берите столько чая, сколько захватите тремя пальцами. Ополосните чайник кипятком, высыпьте в него траву, залейте кипятком и оставьте на пять минут настаиваться. Затем разлейте по чашкам и вначале вдыхайте аромат. Вместо сладкого рекомендуем мед. Пейте медленно.

Настой трав: вереск, мята, сушеница, валериана (4:3:3:1), на 1 л кипятка надо взять 4 ст. л. сбора измельченной смеси трав, настоять 20—30 мин. и пить по 1/4—1/2 стакана через каждый час в течение дня.

О ЛИТОФАГИИ

Профессор Омской сельскохозяйственной академии П.Л. Драверт в 1922 г. в журнале «Сибирская природа» впервые ввел термин «литофагия», в буквальном смысле означающий — камнеедение. Этим термином он обозначал употребление различных минералов в пищу как человеком, так и некоторыми видами животных (волками, северными оленями, лосями, куланами). Им были описаны факты потребления жителями Гвинеи особой желтой глины, а жителями Антильских островов — красноватого вулканического туфа. Академик Ферсман, исследуя природу Сибири и Дальнего Востока, отметил, что население Селенгинской местности использует минералы глинистого характера в качестве лекарственных средств. Жители Ангары для лечения желудочно-кишечных заболеваний пользуются местными глинами. В окрестностях Охотска тунгусы едят землю под названием «земляной сметаны», разводя ее оленьим молоком. В Сибири якуты едят светло-желтую мягкую массу глины. Драверт подчеркивал в этой работе, что использование глин в пищу связано с лечением малокровия и болезни бери-бери благодаря большому содержанию кремния и кальция.

Использование глин в пищу встречается в Иране, на о. Ява, в Индии, Боливии, Германии и на Скандинавском полуострове. На

арабском Востоке и на Руси издавна употребляли белую глину как средство лечения анемичных детей и немощных стариков, для лечения болезней кожи, легких и желудка.

Применение кремния в качестве лечебного гомеопатического средства дало положительные результаты при лечении более 50 (!) болезней: атеросклерозе, кожных болезнях, повышенной температуре, а также при фурункулезе, головных болях, особенно от переутомления, мигрени, эпилепсии, бессоннице, катаракте, отитах, фарингитах, хроническом бронхите, рахите, угрях, язвенном стоматите, язве желудка, воспалении придатков матки, фибромиоме, мастите, эндометриозе.

При недостатке кремнезема нарушается терморегуляция, образуются язвы на коже, трещины.

Академик В.И. Вернадский обратил особое внимание на то, что после кислорода кремний является самым распространенным элементом на Земле, и называл его элементом жизни, отмечая: «Никакой организм не может существовать без кремния».

Низкое содержание кремния в организме человека указывает на повышенную склонность к заболеваниям волос, ногтей (ломкость, слоение, плохой рост), кожи, бронхов и легких, сосудов, суставов, плохому заживлению ран, переломов. При дефиците кремния снижается неспецифическая сопротивляемость организма болезням, в частности, онкологическим.

Интересно, что содержание кремния в атеросклеротической артерии может снизиться в 14 раз по сравнению со здоровой. Если принимать кремний после того, как проникновение холестерина в стенки сосудов началось, то развитие атеросклероза останавливается. Важным оказалось, что это помогает восстановить чистоту и функции стенок сосудов. Добавки кремния в рацион питания очищают аорту от склеротических бляшек и уменьшают заметно склероз.

От недостатка кремния также страдают и мелкие сосудики (капилляры): на вашем теле вдруг появляются синяки, а это значит, что в организме мало кремния, и стенки сосудов стали тонкими и незащищенными. С возрастом содержание кремния в стенках кровеносных сосудов понижается, что и приводит к их хрупкости и вызывает атеросклероз, а затем может быть стенокардия и даже

психические нарушения. Возможен даже инфаркт миокарда или инсульт. Недаром говорят, что возраст человека соответствует состоянию его кровеносных сосудов.

Доказано, что на процесс старения оказывает самое непосредственное влияние равновесие в организме между кальцием и кремнием.

Нехватка кремния ведет к выпадению волос, размягчению, хрупкости костей, туберкулезу, рожистым воспалениям кожи, появлению камней в почках и печени. Он определяет гибкость надкостницы сухожилий, хрящей, сосудов.

Кальций, как и многие другие элементы, сколько их ни вводи, не будут усваиваться, если в организме не хватает кремния. Поэтому при болезнях суставов, переломах костей важно заботиться не столько об обеспечении организма кальцием, сколько о достаточном количестве в пище кремния. Неслучайно в Курганском институте травматологии для лучшего сращения костей пациентам рекомендуют есть хлеб с отрубями, поскольку отруби содержат повышенное содержание кремния, а в белом хлебе он отсутствует.

Беременные женщины, кормящие матери и дети особенно нуждаются в продуктах, содержащих кремний. Нарушение кремниевого обмена у детей ведет к появлению многих болезней. И сейчас можно встретить тех, кого бабушки лечили при анемии, туберкулезе и других болезнях обмазыванием зеленой или белой глиной, поскольку содержащийся в ней кремний помогает выздоровлению.

Но следует помнить об одном условии: кремний лучше усваивается, когда вы ведете активный образ жизни. Кремний требует движения — помните об этом!

Учеными установлено, что кремний является составной частью всех растений, и его содержание в их живой массе в среднем составляет 0,02—0,15%, а в сене 0,1—3%.

Много кремния содержат: овес, просо, пшеница (цельное зерно), пшеничные отруби, зародыши пшеницы, рис шелушенный, ячмень, отруби, пророщенные семена злаков, абрикосы, бананы, бурая водоросль, ботва репы, ботва свеклы, вишня, горчица листовая, изюм, инжир (сушеный), капуста белокочанная и цветная, клубника,

земляника, кольраби, кукуруза, крапива, лук, люцерна, майоран, морковь, огурцы, одуванчик, пастернак, салат-латук, свекла, сельдерей, семечки подсолнуха, слива, томаты зрелые, тыква, фасоль, финики, хрен, шпинат, хвощ, хвоя, топинамбур, яблоки.

ВОДА И КРЕМНИЙ

Кремниевая вода поддерживает жизнь, она сочетает в себе вкус и свежесть родниковой воды, чистоту и структуру талой воды и бактерицидные свойства серебряной воды. Неслучайно есть традиция выкладывать кремнием дно колодцев.

При использовании воды, настоянной на кремнии, уменьшается кокковая флора в пораженных тканях, быстро заживляются раны. Кремниевая вода действует как профилактическое средство против атеросклероза, предотвращает морщины, способствует росту волос, укрепляет сосуды, слизистые оболочки и десны, предупреждает импотенцию и бесплодие, усиливает свертываемость крови.

Ею рекомендуют поливать растения, чтобы активизировать их рост и противостоять вредителям и болезням. Кремниевую воду применяют также при засолке овощей. Для этого достаточно положить кусочек кремния в трехлитровую емкость. Сохранность обеспечена. Полезно готовить на кремниевой воде чай, компоты, супы.

Чтобы приготовить кремниевую воду, необходимо поместить кусочек кремния в емкость с простой водой из расчета 1 куб. см на 1 литр воды. Срок действия самого кремния неограничен. Содержат много кремния и некоторые минеральные воды, например, «Боржоми».

Примечательно, что вода, взятая практически из любого источника, уже через три дня взаимодействия с кремнием становится пригодной для питья.

Каковы источники загрязнения чистой природной воды, и почему их так сложно устранить? Весной паводки несут в водоемы грязь, накопившуюся в снегу, растворы удобрений, гербицидов. Осенью то же происходит из-за дождей. А «залповые» выбросы с заводов и фабрик, выхлопы машин вовсе не зависят от времени

года и превращают воду в растворы химических веществ и зимой, и летом. Способ борьбы с загрязнением питьевой воды во всех городах России практически один — хлорирование и даже гиперхлорирование.

О достоинствах этого способа судить однозначно весьма сложно, но следует заметить, что во многих странах воду не хлорируют, а озонируют. Что же касается хлорирования, то там этот способ обеззараживания воды просто запрещен. Почему?

Соединения хлора не только вызывают коррозию водопроводных труб, из-за чего люди пьют ржавую воду, — они сами по себе вредны для здоровья. Хлорка очень вредна беременным — она поражает нервную систему и внутренние органы плода.

Прежде всего, питьевую воду необходимо отстаивать. В селах это делают испокон веку. Даже грядки поливают «стоялой» водой из бочек. Конечно, колодезную воду никто не хлорирует, но вода для питья стоит в ведрах не один час. Возможно, молодые уже забыли, но прежде ни один крестьянин никогда не наливал в ведро воду из колодца, предварительно не ополоснув ведра, хотя в нем держали только питьевую воду. Ведь на дне оседает органика — рукой можно ощутить слизь. Горожанам, прежде чем кипятить чай или готовить пищу, рекомендуется выдерживать воду из-под крана не менее трех часов.

ВОДА КАК НОСИТЕЛЬ ИНФОРМАЦИИ

Наше здоровье напрямую зависит от качества воды как окружающей нас, так и находящейся в нашем организме, ведь она составляет 70% тела человека.

Интересные выводы сделал японский ученый Эмото, который фотографировал кристаллы воды, формирующиеся при различных внешних энергетических воздействиях. В своей книге «Волшебное послание воды» он пишет, что вода может отображать наше сознание; что мысли человека, слова, музыка воздействуют на молекулярную структуру воды. Так, кристаллы воды горных чистых источников выстраиваются в структуру снежинки; кристаллы грязной воды рек, текущих в индустриальных городах, застоявшаяся

вода формируют бесформенную хаотическую структуру. Музыка Чайковского, Бетховена формирует кристаллическую структуру воды, а резкая, с неравномерным ритмом, музыка — хаотичную. Не образуется четкой геометрической структуры у кристаллов воды, если над ней произносят слова ругательные. Таким образом, он делает вывод, что вода слышит и запоминает звуки. Исправить структуру воды, испорченную злыми словами, можно с помощью чтения молитвы. Видимо, поэтому принято в религиях молиться перед едой, благословлять пищу. Не ругайтесь там, где стоит пища.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В РАСТЕНИЯХ И ЗДОРОВЬЕ

Дело в кремнии, но не только в нем. Растения-концентраторы кремния и кремниевая вода могут восполнить недостаток кремния в вашем организме и помочь выведению из организма различных токсикантов. Однако наиболее оптимальным является комбинация пищевой диеты и микроэлементных препаратов.

Сбалансированность содержания различных элементов в составе нашего тела может иметь важнейшее значение при появлении тех или иных болезней. Поэтому так необходимо учитывать рекомендации по употреблению элементов:

1. При слабости суставов и связок, а также нарушении осанки и позвоночника следует обращать внимание на введение в пищу таких элементов, как: **МЕДЬ, КРЕМНИЙ, МАРГАНЕЦ.**

2. При снижении плотности костной ткани и хрупкости костей необходимы: **МАРГАНЕЦ, КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ, КРЕМНИЙ, МЕДЬ.**

3. При выпадении волос: **ЦИНК, СЕЛЕН, КРЕМНИЙ.**

4. При плохом росте волос и ногтей требуются: **ЦИНК, СЕЛЕН, КРЕМНИЙ, МАГНИЙ.**

5. При воспалениях и раздражении кожи надо вводить с продуктами: **ЦИНК, СЕЛЕН, КРЕМНИЙ.**

6. При ломкости ногтей возникают проблемы с **КРЕМНИЕМ, СЕЛЕНОМ.**

7. Для восстановления нарушенной лактации организм надо обеспечить: **МАГНИЕМ, КАЛЬЦИЕМ, ЦИНКОМ, МЕДЬЮ, КРЕМНИЕМ.**

Медь. Медь в биологических процессах растений, животных и человека выполняет очень важную роль. Древнегреческий врач и философ Эмпедокл носил медные сандалии. А Ибн Сина в «Каноне врачебной науки» прописывал медный порошок при переломах костей и рекомендовал привязывать медные пластинки к гнойным ранам. Так же поступают ханты и ненцы нашей области, настаивая воду на порошке металлической меди, которую пьют при переломах костей. При недостатке в организме меди возрастает угроза к переломам костей. В Сирии и Египте новорожденным для профилактики рахита и эпилепсии одевают медные браслеты. По этой же причине старообрядцы Урала и Сибири предпочитают носить медные кресты на шнурке.

В человеческом организме наибольшее количество меди обнаружено в мозге и печени. Снижается ее содержание при эмоциональных стрессах, психастении, эпилепсии, поэтому представляется возможным лечение нервных и психических заболеваний медьсодержащими препаратами и растениями. В этой связи малахитовые изделия можно рассматривать в качестве средств, успокаивающих душевное состояние, поскольку в состав малахита входит медь. Поэтому знание растений, концентрирующих медь, важно для лечения заболеваний легких, гангрены, при сахарном диабете и эндартериите. При любом воспалении возрастает потребность в меди (см. табл.).

Кальций. Этот элемент широко распространен вокруг нас в природе, много его и в нашем организме. Мы постоянно нуждаемся в поступлении этого элемента. Суточная потребность в кальции для взрослого человека составляет 800—1500 мг в день. В организме детей кальций обновляется через 1—2 года, у взрослых — через 10—12 лет. Нормальная свертываемость крови происходит только в присутствии солей кальция. Он играет важную роль в функционировании мышечной ткани и необходим для нормальной ритмической деятельности сердца, нервной системы, кожи, особенно костной ткани при его дефиците.

Повышение содержания кальция в волосах отмечается у людей с гиперфункцией щитовидной железы, нефрокальцинозом, а

также у тех, кто страдает хроническим алкогольным гепатитом, имел черепно-мозговые травмы. Повышенное содержание кальция отмечается у детей при церебральном параличе, аутизме.

Причины дефицита кальция в организме могут быть разные, прежде всего неадекватное питание. Следует подчеркнуть, что из растительных продуктов соя, орехи, бобы, петрушка, зеленая капуста наиболее обогащены кальцием — до 250 мг на 100 г продукта. Источником кальция являются для нас и такие растения, как зеленый горошек, лук, морковь, огурцы, свекла, редис, репа и ботва молодой репы. Кальций содержится в таких лекарственных растениях, как клевер луговой, крапива, одуванчик, тысячелистник. Много кальция и в грибах, но при варке или жарке органический кальций переходит в форму, которая не усваивается организмом. Только в соленых грибах после холодной засолки за счет долгого вымачивания перед засаливанием сохраняется органический кальций, который и усваивается. Неслучайно жители с берегов Онежского озера и близлежащего Каргополя отличались отменным здоровьем, они питались свежими рыжиками, чуть присыпанными солью, которые богаты органическим кальцием. Развитие их скелета и мышечной мускулатуры передавалось в генах и поэтому в царствование Елизаветы Петровны в охрану набирали парней с прекрасными кряжистыми сильными фигурами из числа каргопольцев.

Опытным путем доказано, что приверженцы сыроедения в наше время не знают такого заболевания костной ткани как остеопороз, а также не страдают артрозами, радикулитами, поскольку они не подвергают овощи и фрукты тепловой обработке. При термообработке органический кальций переходит в неорганический и не усваивается организмом.

Однако кальций в молоке усваивается, пока мы пьем его сырым, а тем более парным. Пастеризованное обработанное молоко, а также йогурт и другие молочные продукты, также как и детские смеси, содержат кальций уже в неорганической малоусвояемой форме.

Важным фактором нарушения кальциевого обмена может быть заболевание щитовидной железы или заболевание почек, а также остеопороз, панкреатит. Избыток в организме фосфора,

свинца, цинка, кобальта, магния, железа, калия, натрия приводит к недостатку кальция в организме, такой же результат может вызвать применение мочегонных средств.

Однако йод помогает удерживаться кальцию в организме. Действие йода оказывается уникальным. Именно в среде, насыщенной йодом, например, в океанах, животные и растения, которые обитают в них, имеют рекордный вес и высокую продолжительность жизни. Морские черепахи живут по 2—3 столетия. Замечено, что скот в прибрежных районах отличается своими размерами и развитым скелетом. Следовательно, йод и кальций при совместном действии могут совершать чудеса в жизни биологических субъектов.

Однако, термическая обработка рыбы разрушает присутствующий в ней витамин Д и йод и поэтому, как и в случае с грибами, чтобы сохранить ценные вещества, лучше всего есть рыбу вяленую или копченую, соленую, как и поступают народы Севера.

Самым лучшим источником кальция для нас и наших детей является продукт, которым мы больше всего пренебрегаем — скорлупа яйца. Причем скорлупа перепелиных яиц более предпочтительна, чем скорлупа кур. Цвет скорлупы не имеет существенного значения. Она состоит на 90% из карбоната кальция и, в отличие от мела, усваивается почти на 100% за счет того, что в организме птицы уже пройден путь образования органического кальция из неорганического. Скорлупа богата и другими микроэлементами: медью, фтором, железом, марганцем, молибденом, фосфором, серой, кремнием, селеном, цинком и др. — всего 27 элементов.

Что надо сделать, чтобы организм наш охотно усваивал кальций яичной скорлупы? Ее гасят лимонным соком. Однако предварительно яйца следует вымыть теплой водой с мылом, хорошо ополоснуть, затем для профилактики поместить на 5 минут в кипящую воду, а еще лучше прокалить скорлупу в духовке. Это позволит легче растереть ее в порошок, который принимается с утренней едой по 1,5—3 г ежедневно в зависимости от возраста. Такой продукт продается в аптеках стран Западной Европы с 1970 г.

Скорлупочная терапия целесообразна при беременности, она особенно ценна для детей от года до 6 лет и желательна для

подростков и юношей (19—20 лет). Взрослым полезно дважды в год проводить профилактику скорлуполечения для предупреждения заболевания позвоночника, кариеса зубов и остеопороза. Она незаменима для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, а также спортом.

Прием скорлупы показан особенно в начале года, когда кальциевый обмен замедляется. Ценность скорлупотерапии заключается еще и в том, что она является сильным средством выведения из организма радионуклидов, поэтому ею надо пользоваться в очагах радиационного заражения, так как препятствует накоплению в костном мозге стронция-90. Российскими учеными установлено, что наибольший эффект от приема скорлупы для выведения стронция наблюдается, если проводить комплексное лечение в сочетании с тепловыми и холодowymi процедурами.

· Яичную скорлупу по 1/2 ч.л. принимают с любой жидкой едой утром и по 1/3 ч.л. на ночь, запивая цитрусовым соком.

· Паровая русская баня — 1—2 раза в неделю с массажными березовыми или полынными вениками, с обязательным обливанием ледяной водой между заходом в парилку.

Показаниями в необходимости применения кальция являются нарушение питания, влажная кожа, частые простуды, плохая переносимость холода, молочных продуктов, яиц, слабый стул. Выведение кальция из организма усиливается при питании избыточным количеством кислых веществ, при ацидозе.

Для эффективного действия кальция важен также витамин Д₃.

Магний. Без магния не может быть ни зеленых растений, поскольку он входит в состав фотосинтетического пигмента хлорофилла, ни животных и человека. Накапливается магний в организме человека в костях и мышцах. При недостатке магния появляются подергивания и судороги. Ежедневная потребность в магнии (0,6 мг) покрывается пищей. Обеднение крови магнием отмечено при рахите. Имеется основание предполагать (Н.М. Вавилова), что в виде магниевых солей этот элемент способствует исчезновению предраковых состояний кожи и слизистых, предупреждает развитие злокачественных новообразований.

Его дефицит ведет к повышенной возбудимости, раздражительности, эмоциональным расстройствам. Достаточно много магния содержится в зернах и корнеплодах, орехах и соевых бобах. Больше всего в пшеничных отрубях и проростках (520 и 270 мг на 100 г соответственно). Алкоголь, курение, диабет, стрессы также снижают уровень магния. На фоне постоянного дефицита магния повышается риск атеросклероза артерий сердца, сердечных приступов и изменений ритма сердца. Магний также усиливает эффективность действия витамина В₆ (пиридоксин), важного для профилактики развития атеросклероза.

Фосфор. Растения извлекают из почвы большое количество фосфора, особенно много содержится его в семенах. Организм требует ежедневного потребления фосфора от 1,6 до 2,0 г. Основную роль в органах и тканях человека фосфор выполняет в виде своих соединений, ведущую роль при этом играет фосфорная кислота. Она участвует в построении многочисленных ферментов, необходима для обмена жиров, для синтеза углеводов и их распада. Из фосфорнокислых солей состоит мозговая ткань и костная ткань скелета.

Калий. Важный регулятор обмена веществ, участвует в деятельности нервной системы. Именно благодаря калию происходит передача нервного импульса от нейрона к нейрону. Недостаток калия приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы, может вызвать мышечную слабость. Калий содержится в красной и черной смородине, бананах, абрикосах, сухофруктах, сливах, вишнях, горохе, фасоли, репе, свекле, томатах, картофеле.

В организме человека поддерживается постоянство содержания калия, ежедневно вводится от 3—5 г, если пища животная и растительная, и до 40 г, если пища растительная. Общее содержание калия в организме около 250 г. В плазме крови калия содержится 15—20 мг%, в эритроцитах — 450—480 мг%. Выделяется калий в основном почками, что связано с его мочегонным действием. Признано, что смерть при калийной недостаточности есть смерть сердечная. Большие дозы калия вызывают паралич сердца.

Еще Ганеманом для лечения многих болезней широко использовался карбонат калия. Современные гомеопаты считают нужным применять эту соль при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей (ларинготрахеиты, бронхиты с приступом сильнейшего кашля по утрам, застойная бронхопневмония с сильным кашлем и плохо отходящей мокротой). Лечатся этим препаратом заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты с кислой отрыжкой, отвращением к еде, тошнотой, желанием сладкого, давлением и болями в подложечной области), а также запоры, метеоризм и геморрой с кровоточащими шишками, заболевания мышц и суставов — при болях в руках, начиная с плеча и кончая пальцами, в тазобедренных и коленных суставах, подошвах.

Натрий. Недостаток натрия связывают с одышкой, усталостью, бессонницей, низким сахаром в крови. Он необходим для мышц сердца. Один из основных регуляторов водно-солевого обмена. Натрий накапливает воду в организме, препятствуя обезвоживанию (при недостатке воды клетки перестают выполнять свои функции и в организме накапливаются шлаки). Основным источником натрия — поваренная соль. Человеку в день надо 5—7 г поваренной соли. Однако фактически мы потребляем ее больше, поскольку соль содержится и в мясе, и в рыбе, и в овощах. Отличными поставщиками натрия являются орехи и цельные крупы. Дефицит натрия крайне опасен, но его избыток приводит к развитию гипертонии.

Малосоленая пища рекомендуется при ревматизме, гнойных процессах в легких, ожирении, сахарном диабете, аллергических состояниях, переломах костей и, как уже отмечалось, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек. Кроме того, малосоленая пища полезна при заболеваниях поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей, некоторых болезнях желудка, а также в тех случаях, когда в лечебно-профилактических целях назначаются гормональные препараты.

Железо. Из всех металлов железо играет самую многостороннюю и существенную роль в жизни на Земле. Это самый распространенный на Земле металл после алюминия, составляет 4,2% веса всей земной коры.

Между строением фотосинтетического пигмента хлорофилла и кровяного пигмента гемоглобина имеется тесная родственная связь. Содержание железа в организме человека составляет 4,25 г, из которых 57% приходится на гемоглобин крови, 23% находится в тканях и тканевых ферментах, а 20% откладывается в печени, селезенке, костном мозгу.

Женщины ежемесячно теряют с менструальной кровью 10—40 мг% железа. При лечебном использовании железа может наблюдаться побочное действие, связанное с развитием запоров вследствие связывания железом сероводорода, что ослабляет моторику кишечника. У рабочих железных рудников возможно заболевание — сидероз легких, при котором обнаруживаются бронхит, начальная эмфизема, сухой плеврит. Среди сварщиков наблюдаются воспалительные заболевания слизистой носа и носоглотки.

Йод – лекарство для интеллекта. Наполеон Бонапарт взял за правило в армии обследовать зоб у новобранцев – прежде всего у тех, кто вырос в горных районах, где в пище и воде крайне мало йода. Ни к чему ему были слабоумные тугоухие бойцы. Безусловно, задолго до Наполеона знали, что от недостатка йода в организме у людей развивается кретинизм (слабоумие).

Больше всего от недостатка йода страдают дети, поскольку уровень умственного развития ребенка во многом зависит от содержания йода. Детям трудно учиться в школе, осваивать новые знания и навыки. В нашей стране 35% населения страдают от дефицита йода, часто не зная об этом. Проявления йодной недостаточности: раздражительность подавленное настроение, сонливость, вялость, забывчивость, приступы необъяснимой тоски, ухудшение памяти и внимания, появление частых головных болей из-за повышения внутреннего давления. Частые простудные и инфекционные заболевания, снижение уровня гемоглобина также могут свидетельствовать о недостатке йода.

В гомеопатию йод был введен 200 лет назад Ганеманом и применяется с учетом типа больного. Больной, которому показан йод – чаще худой, нервный, раздражительный, полон беспокойства за себя и близких. Состояние возбуждения чередуется с

депрессией, он быстро утомляется, постоянно голоден, страдает от жары и легко потеет.

Главными показаниями для гомеопата для применения йода являются *нервные заболевания* – головокружение, головные боли, парез, невралгия, депрессия, маниакальное состояние, галлюцинации. Назначают йод при *заболевании щитовидной железы*: териотоксикозе, базедовой болезни, гипотериозе, а также при *глазных болезнях*: хроническом конъюнктивите и др. Гомеопатические препараты йода применяют при заболевании дыхательных органов: вазомоторном рините, текучем насморке с опуханием и покраснением носа, с болью в переносице и лобных пазухах, заложенности носа, ларингите с охриплостью и сухим кашлем, при бронхите, бронхопневмонии, экссудативном плеврите, бронхиальной астме. Лечат препаратами йода *заболевания сердца*: миокардит со сжимающими болями в сердце, одышкой, эндокардит, атеросклероз и грудную жабу, а также *женские болезни*: фибро- и цистоаденому грудных желез, хроническое воспаление придатков, особенно правых, кисту яичников, аменорею на почве териотоксикоза, меноррагию на почве гипотериоза. Гомеопатический йод помогает при угрях, фурункулах, дерматите, потливости рук, ног, облысении.

Официальная медицина и гомеопатия широко применяет йодистый калий, раствор Люголя, йодит натрия, йодоформ. Кроме того, в гомеопатии применяют йодиты кальция, бария, мышьяка и золота. Последний применяют при фибромах и миомах матки, кисте яичников, пороке сердца, перикардите, волчанке.

В народной практике лечат карбункулы йодом на молоке (3—5 капель на 1/2 стакана молока). Для лечения полиартрита готовят мазь: медицинская желчь, глицерин, мед, йод, нашатырный спирт (все поровну, по столовой ложке) взбалтывают и делают компрессы на ночь на больные суставы в течение 30 дней (Пугачева А.А.). При ревматизме, неврите, миозите, остеохондрозе, ушибах, полиартрите, воспалении легких помогает настойка йода, смешанная с равным количеством сока лимона или клюквы (Воронова). Или наносят йодную сетку, потом делают перцовые втирания, затем прикрывают капустным листом на 2 часа.

Йод на молоке при гриппе широко пропагандировал, будучи заключенным в лагере на Соловках, профессор и священник Павел Флоренский, утверждая, что именно молоко является лучшей основой для этого необыкновенного лекарства, чтобы йод действовал исцеляюще, необходим его синтез с молекулами молочного белка, тогда с помощью йода можно будет лечить не только грипп, но и заболевания сердца, крови, легких и положительно влиять на психику.

Нестор Владимирович Сурин давал йод на молоке своей 5-летней дочке для лечения крапивницы от яичного белка. После недельного лечения крапивница проходила. Можно применять препарат аптечный Йод-актив, который, как и гомеопатические гранулы, имеет основу – молочный белок.

Богаты йодом морская капуста, морские рыбы, грецкие орехи, особенно зеленая кожура, из которой можно сделать настойку (1:5), а также черная смородина, черника, петрушка кудрявая, имбирь, свекла, перец стручковый. 100 г минтая удовлетворяют суточную потребность человека йоде.

Из лекарственных растений значительное количество йода содержится в пижме, адонисе, семенах льна, корнях аконита, в багульнике, боярышнике, вахте, алтее, календуле, калгане, листьях и цветках липы, корнях синюхи, родиоле розовой, крушине, почках сосны, но особенно богаты им корневища кубышки желтой.

Если внимательно отнестись к своим симптомам йодистой недостаточности и принять меры для лечения, то можно предупредить важнейшие заболевания сердца, крови, легких, гормональных желез, а главное — положительно повлиять на все психическое состояние и интеллект.

Марганец. Марганец в природе составляет 0,1% веса земной коры. Особенно богат марганцем чай. В организме человека больше всего содержат марганца трубчатые кости и печень.

Важная роль в концентрировании и выведении марганца принадлежит печени и поджелудочной железе.

Цинк. Есть несколько причин положительного действия цинка: цинк повышает общий иммунитет. При дефиците цинка могут появиться ощущение утомления и вялости.

Доктор Прасад заметил, что уровень цинка в крови больных анемией угрожающе низок. При недостатке в организме цинка появляются такие симптомы, как снижение аппетита, аллергические заболевания, дерматит, снижение остроты зрения, выпадение волос. Люди, испытывающие недостаток цинка, часто и длительно болеют простудными болезнями. Суточная потребность в цинке — 12—50 мг.

Особенно важно обеспечить потребность в цинке плода в первые 3 месяца беременности. Развитие плаценты в этот период требует больших минеральных запасов. Именно тогда беременная женщина жалуется на изменения в восприятии запаха и вкуса. Все это результат недостатка цинка во вкусовых сосочках языка или в рецепторах носовой полости. В начальный период полового созревания, когда формируются половые органы, мальчикам также требуется повышенное количество цинка. На фоне дефицита цинка может происходить снижение способности оплодотворению яйцеклетки. Организму девочек цинк нужен в этот период в меньшем количестве — только для общего роста и развития.

Дефицит цинка в организме может быть следствием избыточного поступления в организм меди, кадмия, свинца, а также при хроническом злоупотреблении алкоголем. При изучении рака бронхов, воспаления или рака предстательной железы и лейкоза также обнаружен недостаток этого элемента. Но в последнее время все чаще говорят о том, что воспаление предстательной железы можно вылечить диетой, богатой цинком, или таблетками цинка. Конечно, если болезнь не зашла слишком далеко. Но прежде всего этот элемент действует профилактически. Описаны многочисленные случаи излечения этой болезни благодаря употреблению в пищу большого количества семян подсолнечника и тыквы. Но под популярным названием «простатит» могут скрываться разные болезни (киста или рак предстательной железы или так называемое уплотнение шейки мочевого пузыря), поэтому обследованием у врача-специалиста нельзя пренебрегать, и без его совета не обойтись.

Можно ли передозировать цинк? Практически нет! Он не аккумулируется в тканях. Излишек его выделяется.

20—50 мг/кг содержится цинка в пшеничной муке крупного помола (и хлебе из нее), овсяной и ячменной муке, какао, желтке яиц, мясе кроликов и цыплят, орехах, горохе, фасоли, чечевице, чаше, сушеных дрожжах. Около 75—140 мг/кг — большинство грибов (шампиньоны, маслята, и др.). Около 130—202 мг/кг — отруби из пшеницы и проросшие зерна пшеницы, тыквенные и подсолнечные семечки, черника.

Довольно многие известные растения концентрируют цинк, например, адонис весенний, корни аконита, листья брусники и толокнянки, горец и горчица, имбирь, календула, каланхоэ, кукурузные рыльца, лук, мелисса лекарственная, корни одуванчика, листья подорожника, синюха голубая, семена тыквы, лапчатка, хвощ, шалфей лекарственный. Способностью накапливать цинк обладают, в частности, такие огородные растения, как петрушка и сельдерей, которые издавна используют в качестве средств, повышающих сексуальные возможности.

Сверхконцентраторами цинка являются лапчатка прямостоящая (калган), береза повислая (листья и почки). Так, в листьях березы содержится около 16 мг цинка на 100 г сухого веса.

Хром. Жизненно важный элемент, который активизирует ферменты, участвующие в метаболизме углеводов; участвует в синтезе жирных кислот, холестерина и белков. Повышает активность инсулина; люди с высоким уровнем хрома в организме менее подвержены возникновению не только атеросклероза, но и диабета. Хром способствует рассасыванию атеросклеротических бляшек, снижению концентрации холестерина на стенках аорты (курс не менее 5 месяцев), предохраняет белки миокарда от разрушения. Средняя суточная доза для взрослых должна быть 50—200 мкг. В настоящее время многие испытывают недостаток хрома.

Основные источники: пивные дрожжи с хромом, свежие овощи, картофель с кожурой.

Примечания: Чтобы уменьшить дефицит хрома, не употребляйте сахар, газированные напитки, конфеты, продукты из

очищенной белой муки, сухие хлопья, подслащенные заменителями сахара. При избыточном потреблении сахара потери хрома с мочой возрастут, а потребность в нем увеличится. Потребляйте больше натуральной пищи, содержащей достаточно много хрома.

Алюминий. Особенно богаты алюминием такие растения, как плауны, в их золе до 70% этого металла. Наибольшее количество алюминия находится в печени, почках, мозге. В крови в 100 мл находится 0,1 мг. У больных артритом алюминия в крови в 5 раз больше. Суточная потребность в алюминии 35—40 мг. Выводится из организма он кишечником и в небольшом количестве — мочой.

При избытке алюминия снижается содержание гемоглобина и эритроцитов в крови. Он угнетает активность желудочных и слюнных ферментов. Избыток его снижает сопротивляемость к инфекциям, вызывает анемию, может быть нервным ядом — парализует центральную нервную систему и сердце, вызывает дрожание головы и судороги. Не следует пользоваться алюминиевой посудой.

Барий. Растения, произрастающие на почвах с высоким содержанием бария, ядовиты для животных. Органы, в которых много кальция, содержат много и бария. При удалении окошечков щитовидных желез в кровяной сыворотке снижается уровень кальция и бария. Он находится во всех оболочках и средах глаза. Барий оказывает уплотняющее действие на ткани, что используют для лечения гипертрофированных желез. Гомеопаты рекомендуют принимать углекислый барий пожилым людям, страдающим ожирением, когда имеются симптомы склероза мозговых сосудов, а также при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях (гипертоническая болезнь, аортит, аневризмы), заболеваниях дыхательных путей (аденоиды, хронические тонзиллиты, бронхиты, рецидивирующие ангины) и пищеварительного тракта (гастриты, метеоризм, поносы, запоры).

Селен. Этот элемент повышает иммунитет и усиливают процессы саморегуляции. Селен необходим для нормальной функции щитовидной железы и нормальной работы нервной системы.

Селен защищает клетки от воздействия радиации. Вместе с витамином Е и бета-каротином он восстанавливает и укрепляет иммунную систему.

Исследования показали, что селен и витамин Е помогают друг другу. Особенно важно учесть, что витамин Е в высоких дозах вызывает повышение кровяного давления.

Дрожжи, особенно пивные, считаются наилучшим источником селена в легкоусвояемой и биологически активной форме. Полезны и обычные пекарские дрожжи (*Saccharomyces cerevisiae*).

Как есть дрожжи? По мнению диетологов, здоровому человеку вполне достаточно 2 г дрожжей в день, для этого достаточно залить их кипятком. Лучше всего есть дрожжи без сахара, поскольку в сладкой среде уровень селена падает. Заливать можно не только водой, но и кипящим молоком.

Высоким содержанием селена отличается чеснок. Хорошей способностью накапливать селен отличаются грибы, особенно белый гриб.

Согласно статистике 90 % заболеваний раковыми заболеваниями связано с образом жизни и влиянием факторов внешней среды. Прием селена приводит к уменьшению онкологических заболеваний и их рецидивов.

Германий. Большую пользу может принести германий, которого необходимо принимать 100–200 мг в день, источником германия служит чеснок.

СОВЕТЫ БАБУШКИ

В детстве мы не слушаем советы наших родителей, а также дедушек и бабушек, и, как сказал поэт Акакий Церетели: «Нам в юности опыт помеха». Бабушки со слезами на глазах пытались научить нас, а мы надрывались от смеха. И только тогда, когда сами достигаем их возраста, начинаем понимать простую истину, что опыт бывает важнее книжных знаний. Продолжая стихи Церетели, следует отметить справедливость его строк: «Глядя теперь,

как скрутила жизнь нас врагам на потеху, плачу я горько, а бабка, та помирает со смеху». Мудрый дедушка (Л.Н. Суриной) Иван Александрович Сафонов говаривал, будучи портным: «Умелые руки — неоценимое сокровище».

Как оказалось впоследствии, он был прав — руки всегда выручали, спасали от бедности и скуки. Может быть, не следует нам с порога отвергать советы наших бабушек и дедушек. Их жизненные правила были куда более рациональны, полезны, так как они проверены опытом жизни. Однако ни дети, ни внуки, как правило, не прислушиваются к советам старших, полагая, что их книжная наука дороже стоит знаний и опыта старшего поколения.

А между тем, сколько прекрасных навыков, полезных для укрепления здоровья, передавались бабушками. Бабушка Софья Михайловна следила, чтобы во время утреннего умывания каждый пальчик вытирался в отдельности. Позже стало понятно, для чего это нужно делать. На руках множество биологически активных точек, массаж которых оздоравливает весь организм. У ногтей пальцев рук начинаются и заканчиваются энергетические каналы, регулирующие работу сердца и функцию тонкого кишечника (мизинец), эндокринной системы (безымянный палец), сосудистой системы (средний палец), нервной системы и функции толстого кишечника (указательный палец), бронхо-легочной системы, мозга и лимфообращения (большой палец).

Массаж только кончиков пальцев улучшает дыхание и кровообращение, восстанавливает биоэнергетику и нервную систему. Массаж рук дает заметный прилив сил, снимает множество болезненных симптомов. Особенно полезно вращать медные шары или орехи на ладони, поскольку на ней представлены все внутренние органы. Вращая их, мы массируем все внутренние органы посредством рефлекторного воздействия. Развитие пальцев, их укрепление оказывает оздоровительное действие на общее состояние организма. Укрепление безымянного пальца важно для нормализации функции печени, а массаж среднего пальца снижает повышенное артериальное давление.

Целители Востока по гибкости пальцев рук определяют степень «захламенности» всего организма и в качестве одного из способов очищения предлагают массаж пальцев рук.

Утренний диалог с бабушкой часто продолжался, когда она обращала внимание на то, как вымыты и протерты уши. На ушах более 100 биологически активных точек, отвечающих за энергетику почти всех органов.

Во многих семьях со старыми традициями принято утром выпивать стакан воды для очистки пищевода и желудка от накопившейся слизи. Перед сном существует правило мыть ноги, причем считается, что вода отмывает не только грязь, усталость, но и остатки чужих биополей, а также выравнивает ток энергии по шести каналам: мочевого пузыря, селезенки, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря и желудка.

Ежедневные гигиенические процедуры, к сожалению, не всегда на них обращают внимание, имеют существенное значение для здоровья. Многие с возрастом ощущают неприятности при ходьбе от болезненного ощущения на стопах. Чтобы не было таких неприятностей, следует перед сном смазывать стопы кремом, растительным маслом. Особенно надо обращать внимание на массаж и зачистку мозолей, натоптышей.

Перед сном полезно не спеша расчесать роговым или деревянным гребнем волосы — это поможет снять дневные заботы и расслабиться.

Теперь мы понимаем, что домашнее воспитание, и в том числе наработка привычки к домашней гигиене, — это система оздоровительных мероприятий, которая закладывается с детства, и очень важно выполнять ее всю жизнь и научить этому своих детей и внуков. Научиться заботиться о себе, о своем здоровье, оказывать себе всевозможную экстренную помощь можно и нужно в детстве. Ребенок учится тому, что видит у себя в доме.

Визиты к врачам, назначаемые физиологические процедуры делают нас зависимыми от внешних обстоятельств и не учат самостоятельности для оказания самопомощи. Между тем, в народе всегда существовали простые рецепты, например, бабушки всегда советовали гладить животики малышам.

Бабушки знали, что живот — это жизнь, это ядро, вокруг которого все крутится. Состояние наших суставов и мозга зависит, в первую очередь, от желудка. Уши связаны с состоянием почек,

глаза — с печенью. От печени зависят челюстные суставы. Если болезнен правый челюстной сустав — вероятны проблемы в правой доли печени, если с левой — то в левой. И лечение челюсти не даст результата, если не лечить печень.

Как сообщает А.Т. Огулов, специалисты Медицинской академии им. Сеченова, даже нейрохирург лечит теперь «через живот» таких больных, которых раньше бы обязательно оперировал. Нормализуя функции внутренних органов, он изменяет состояние головного мозга и позвоночника.

Если в 7 лет у ребенка перетяжка желчного пузыря, то к 30 годам, как заметил А.Т. Огулов, у него появляются головные боли, болтающиеся суставы, остановившийся кишечник, интоксикация, «посаженные» почки. Все эти проблемы легко разрешились бы в детстве, если бы мать пользовалась системой висцеральной терапии. Достаточно подавить ребенку 1—2 месяца область желчного пузыря, пузырь восстанавливается как любая мышца, поскольку и он тренируем. Здоровье ребенка в результате восстанавливается.

При обдавливании кишечника боли как бы вдруг исчезают. Уход боли в этом случае объясняется тем, что венозные сосуды наполняются кровью, а при надавливании в них возникает повышенное давление, которое позволяет включать запасные пути оттока крови. При обдавливании живота наблюдается его тренировка и включение в действие большого количества сосудов.

Когда кровоснабжение проходит нормально, проблем практически не бывает. Не одна бабушка давала советы своим внукам: если болит живот в области желчного пузыря, надо спать на животе, подложив под себя клубок ниток.

Почему это помогает? Желудок давит на желчный пузырь, желчь лучше отделяется, поступает в кишечник и все налаживается. Если вечером при надавливании на живот чувствуется боль, то утром, после сна на животе, боли нет. Организм — саморегулирующая система, но ему надо оказать помощь, убрав венозную застой.

Многие из нас не оценили по достоинству советы своих бабушек, не воспользовались ими, получили нарушение функции печени, а в результате — больные суставы: в них появляется хруст, потом боли при движении, скрипы, стуки, потому что смазывающее вещество наших суставов образуется в желчном пузыре.

Очень часто обращаются пациенты с проблемой аллергии. Врачи различают несколько видов этой болезни. А в действительности имеется одна большая проблема печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, не работает кишечник, не в порядке почки.

К мудрому опыту Авиценны, который настаивал следить за функцией печени, полезно и нашим врачам вернуться: «Щади пренного печень, в ней основа всех основ. Дух печени здоров и организм здоров».

Жизнь наших бабушек и дедушек строилась по такому принципу, чтобы предохранить от болезни себя, своих родных и близких и уметь вылечить наиболее частые в быту болезни. Поэтому и быт в семье складывался по определенным традициям, случайных вещей в доме не появлялось.

Одежда из натуральных тканей не заменялась на модную, яркую, но из искусственной ткани, поскольку синтетика вызывает быстрое утомление организма. Присмотритесь теперь к одежде наших детей. Редко встретишь ребенка в одежде, полезной для здоровья. Искусственная легче стирается, не требует такого внимания и ухода, как одежда из натуральной шерсти, хлопка, льна, которая не оказывает отрицательного действия на человека.

Наши молодые мамы еще не поняли, что памперсы принесут вред их детям. Уже появились предупреждения на этот счет, указывающие, что памперсы создают паровой эффект в области тех органов человека, которые нуждаются в прохладе. Австралийские фермеры стерилизуют баранов в своем стаде, надевая на половые органы меховые мешочки. Памперсы, которые применяют для девочек, могут привести к такому же результату — их бесплодию.

Импотенции молодых людей способствует не только синтетическая одежда, но и тип питания. Стоит ли строить питание на преимущественном использовании мясных продуктов? Хорошо известно, что такая пища вызывает зашлаковывание кишечника и печени. Посмотрите на травоядных животных, ведь они достигают большего физического веса, силы и потенцию имеют большую, в стаде их много не держат. Следовательно, не мясная пища определяет наше физическое здоровье.

ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Российский врач, специалист по курортному лечению Абрам Соломонович Залманов, достигший совершенства в омолаживании организма человека в начале прошлого века, был убежден, что старость – это высыхание организма из-за постепенного закрытия капилляров. Противостоять этому можно, как доказал Залманов, если использовать эмульсию из живицы хвойных деревьев (скипидар), добавляя ее в ванну. Присутствие небольшого количества скипидара способствует возбуждению миллионов рецепторов и открытию закрытых капилляров, что восстанавливает снабжение кровью высохших клеточных участков. В результате клетки начинают получать достаточно кислорода и питательных веществ. Залманов считал, что нарушение физиологии капилляров широко распространено и наблюдается так часто, что это можно считать не второстепенным явлением, а одним из основных элементов нарушения при многих болезнях. С другой стороны, можно утверждать, что всякая хроническая болезнь является причиной преждевременного старения организма, и всякое настоящее излечение должно сопровождаться применением рецептов омоложения.

А между тем, сибирская народная медицина уже давно знала о лечебных свойствах сибирской лиственницы. В последнее время зарубежная медицина с успехом использовала препараты из дерева Гинкго билоба для укрепления стенок кровеносных сосудов, но, как оказалось, такой эффект этого дерева обусловлен присутствием в нем характерных веществ – флавоноидов, которыми также богата и лиственница. Содержатся эти вещества и в косточках французского винограда, из которого готовят вино «Каберне», а также в коре канадской сосны. Более того, в нашей лиственнице таких веществ оказалось во много раз больше, что послужило поводом для создания биологически активной добавки к пище под названием «Капилар».

Оказалось, что таблетки «Капилара» позволяют решать те же проблемы, что и ванны Залманова. Они эффективны при хронической ишемической болезни сердца, при стенокардии, гипертонии;

незаменимы в комплексном лечении пневмонии, бронхита, почечной недостаточности и дают хорошие результаты при реабилитации после инфаркта и инсульта; помогают при сильных головных болях, мигренях, неврозах, связанных со спазмами сосудов. «Капилар» способствует очищению легких у людей, злоупотребляющих курением.

Стремление врачей и фармацевтов заключить в таблетку целый лес или набор луговых трав для лечения болезней, которые можно лечить доступными для каждого природными средствами, привело к созданию еще одного препарата – «Пикногенола», в основу которого положены вещества, содержащиеся в коре сосны. Эти вещества понижают уровень холестерина, повышают эластичность кровеносных сосудов, увеличивают их прочность, защищают от разрывов, препятствуют возникновению отеков и воспалений, уменьшают агрегацию тромбоцитов и снижают уровень дискомфорта, связанный с предменструальным синдромом и менопаузой. Препарат улучшает циркуляцию крови, подавляет воспалительные процессы, повышает подвижность в суставах, предохраняет организм от аллергических реакций. «Пикногенол», как и «Капилар», и ванны Залманова, оздоравливает и омолаживает кожу, защищает от преждевременного старения. Эти вещества помогают при артрите, варикозном расширении вен, уменьшают скорость размножения раковых клеток, не влияя при этом на здоровые.

Замечено, что экстракты коры сосны эффективно защищают от разрушения вещество хрусталика, а также улучшают адаптацию зрения тех, кто работает на компьютере.

Важным обстоятельством использования экстрактов хвои и коры сосны является их безвредность для здоровья человека, что показали более чем 20-летние испытания. Полезность этих веществ для работы организма человека обусловлена тем, что эти вещества имеют антиоксидантное действие и становятся мощным профилактическим средством против старения сосудов.

Каждое сибирское хвойное дерево является добрым помощником нашего здоровья и само служит примером долголетия. Хвоя и кора сосны и лиственницы может быть полезной в любое время года. Чаще заваривайте ее и пейте как чай.

СОВЕТЫ МОЛОДЫМ МАМАМ

Каждая беременность уникальна и протекает под воздействием разнообразных факторов. В первые недели беременности у женщин могут возникать неприятные ощущения: тошнота, отвращение к пище, повышенное слюноотделение. Иногда тошнота и рвота становятся мучительными и продолжаются днями, неделями. Это может приводить к обезвоживанию организма, нарушению обмена веществ. С данной проблемой можно попытаться справиться, используя следующие рекомендации:

1. Приготовьте 2—3 настоя из растений, содержащих эфирные масла (мяты перечной, листьев черной смородины, Melissa лекарственной, ромашки). Используйте их для полосканий рта и питья.

Настой, приготовленный из этих растений, поможет справиться не только с явлениями тошноты, но и обогатит ваш организм витаминами и микроэлементами, а также будет способствовать улучшению работы печени и почек.

Хорошим помощником при интоксикациях является хвойный напиток, который можно употреблять в течение дня вместо чая. Возьмите 5—6 небольших веточек пихты, сосны или ели, порежьте их и залейте 1—1,5 л воды, прокипятите 3—4 минуты на медленном огне, можно добавить лимон.

Нередко у женщин во второй половине беременности появляются отеки, белок в моче, повышается артериальное давление.

Для облегчения данного состояния врачи нередко прописывают листья брусники или толокнянки. Эти растения могут приводить к образованию в кислой среде мочи кристаллов оксалата кальция. Эти кристаллы опасны, так как они могут поражать почечные канальца. Поэтому, применяя бруснику и толокнянку, важно употреблять щелачивающие растения (тыкву, кабачки, огурцы, баклажаны, сок мокрицы), щелочные минеральные воды типа «Боржоми» (Пастушенков Л.В., Лесиовская Е.Е., 1994 г.).

Для предотвращения отеков и профилактики пиелонефрита, почечнокаменной болезни при беременности можно применить листья березы и сок, траву фиалки, цветки василька, листья черники, горца птичьего, сныти, петрушки. Прекрасный эффект при наличии в моче уратов и оксалатов оказывает огуречно-яблочный сок в

сочетании с чаем из плодов укропа, листьев березы и кукурузных рыльцев. Для восстановления коллоидной структуры мочи необходимо в сбор добавлять растения с высоким содержанием кремниевых кислот: спорыш, крапиву, хвощ, медуницу, пырей, репешок. При приготовлении сборов не стремитесь использовать большое количество растений, на первых порах достаточно использовать трехкомпонентные сборы.

При повышенном артериальном давлении в сбор трав наряду с мочегонными растениями рекомендуется добавлять сушеницу топяную, мялису, лист свеклы, пустырник, мокрицу, цветки, листья и плоды боярышника.

При наличии всех трех признаков токсикоза второй половины беременности (отеков, белка в моче и гипертонии) следует приготовить сбор, в состав которого входят листья березы, трава сушеницы, цветки василька, золотая розга, кукурузные рыльца, трава мялисы в равных частях.

При наличии отеков следует ограничить объем потребляемой жидкости. Поэтому указанные сборы нужно использовать в виде настоя вместо чая по 1/2 стакана или весь сбор измельчить в порошок и принимать по 1/4 чайной ложки после еды 2—3 раза в день.

Заботиться о ребенке следует уже с того момента, когда он находится в утробе матери. С 4-го месяца беременности ребенок слышит выражение голоса, музыку, реагирует на ссоры и никотин, на сильное переживание матери. С ребенком в утробе можно разговаривать, успокаивать. Питаться в этот период следует здоровой, богатой солнечной энергией вегетарианской пищей и пить чай из трав, чтобы предупредить дисбактериоз, добавляя в пищу легкие горечи. Авиценна такой совет дает будущим матерям: «Ничто зловредное его пусть не коснется; пусть мать питается не как придется, а ест еду, питье пусть с пользой пьет, чтобы нормально развивался плод. Во время родов следует стремиться, чтоб меньше в муках билась роженица, опасен для нее любой испуг. Коль роды трудные, необходимо теплым маслом ягодицы растереть, давать супы ей надо пожирнее». При уходе за грудным ребенком он напоминает: «И прежде чем запеленать ребенка, мазь вяжущую мать наносит тонко и растирает так рукой своей, чтоб кожа стала тверже, здоровей. Затем обмоет теплою водою и тут же завернет во все

сухое. Когда ребенка грудью кормит мать, кормленья срок не надо удлинять. И если у него нарушен сон, пусть спит и ест он в месте затемненном, от шума и от зноя защищенном. Пусть он, проснувшись, видит свет и небо. Различные цвета пусть видит он, и зрение свое усилит он. Чтоб к речи приучить ребенка, с ним надо часто говорить и громко. Пускай малыш цветочный лижет мед — он лечит раны, очищает рот, добавь туда лакричного сиропа и свежего укропа. Такой настой желудок укрепит, прибавит сил, улучшит аппетит».

Ребенок не должен долго плакать, «чтобы развивать легкие» (как считают некоторые) — достаточно дыхания. Если плачет, возьмите на руки — не бойтесь избаловать, ему просто не хватает нежности матери и чувства безопасности.

Если вашему малышу до 5 лет, не включайте громкую музыку. Под воздействием шума у детей повышается давление, частота сердечных сокращений и уровень гормонов, отвечающих за развитие стресса. Дети ощущают себя слабыми и несчастными. Ругань тормозит развитие и ведет к болезням.

Отнятие ребенка от груди происходит легче, если приурочить его к фазам луны. Перед полнолунием, за 2 дня, надо матери пить меньше воды и реже прикладывать ребенка к груди. В полнолуние дают грудь в последний раз, а пить надо настоем шалфея (1 ч. л. на стакан), что уменьшит выработку молока.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

Если у ребенка поднялась температура, не торопитесь давать с самого начала жаропонижающие средства. Этим вы отдаляете выздоровление. Когда можно начинать давать жаропонижающие? Грудным детям до 3-х месяцев, если температура выше 39°C. Если появились судороги, то можно давать при температуре 37,5°C. Но вначале надо обойтись без лекарств. Откиньте одеяло, оботрите тело ребенка водой комнатной температуры, подкисленной уксусом. Если ножки и ручки холодные, разотрите водкой до покраснения. Если появился кашель, дайте отвар травы мяты или подорожника, мать-и-мачехи, медуницы, клевера, отвар лука на молоке, отруби

с медом из расчета 1 ч. л. на стакан. Можно дать морс из малины или клюквы с ложечкой меда. Если появился насморк, смажьте нос чесночным маслом (1 долька на столовую ложку масла) или мазью корня окопника. Дайте отвар овса на молоке или жареный лук на сливочном масле.

В настоящее время каждому третьему ребенку ставится диагноз — дисбактериоз кишечника, это нарушение качественного и количественного состава нормальной микрофлоры кишечника, которая выполняет целый ряд полезных функций. Она участвует в переваривании пищи и всасывании питательных веществ, подавляет гнилостные процессы, происходящие в кишечнике, способствует нормальной перистальтике и формированию каловых масс, более полному освобождению организма от шлаков. При ее наличии организм взрослого человека сам способен удовлетворить собственные потребности во многих витаминах. Разнообразен спектр витаминов, синтезируемых кишечной палочкой: V_1 , V_2 , V_{12} , никотиновая, пантотеновая, фолиевая кислоты, биотин, цианокобаламин, витамин К. Бифидобактерии производят аскорбиновую кислоту. Бактерии, населяющие слепую кишку, синтезируют витамин V_{12} и обеспечивают всасывание этого витамина из пищи. Кишечная аутофлора оказывает непосредственное влияние на формирование неспецифического иммунитета.

Дисбактериоз возникает при резком переводе ребенка на новую искусственную смесь, при недостаточном поступлении в организм естественных витаминов, при других стрессогенных воздействиях (перемена места жительства; резкая смена климата, когда родители хотят вывезти дитя в раннем возрасте на море). Дисбактериоз всегда является спутником противомикробной терапии: для нарушения функций сапрофитных бактерий достаточно приема одной таблетки тетрациклина, левомецетина и др. антибиотиков.

Дисбактериоз кишечника характеризуется разнообразием симптомов. На первый план чаще всего выступают проявления диспепсии: изменение аппетита (повышенный или полное его отсутствие), неприятный вкус во рту натошак, метеоризм, урчание в животе. Нередко поносы чередуются с запорами. Второе место занимают проявления со стороны кожи, нередко пугающие матерей в большей степени, чем боли в животе.

При наличии результатов анализа на дисбактериоз врачи нередко назначают противомикробную терапию для борьбы с выявленными патогенными возбудителями. Но данный вид лечения является тупиковым. Конечно, при приеме антибиотиков золотистый стафилококк будет побежден, но это будет ценой гибели или нарушения функций собственных полезных микроорганизмов. Главным преимуществом фитотерапии перед фармакотерапевтическими средствами при лечении дисбактериоза является способность лекарственных растений подавлять патогенную микрофлору и сохранять сапрофитную. Богатый комплекс биологически активных веществ, содержащийся в растениях, обеспечивает выполнение и других задач, которые необходимо соблюдать при лечении дисбактериоза: восстановление состава и функций нормальной микрофлоры кишечника, коррекция нарушений иммунитета, обмена веществ, гиповитаминоза; нормализация работы печени, кишечника.

Для лечения дисбактериоза лучше всего использовать два разных сбора, которые необходимо чередовать через неделю в течение двух месяцев. В состав 1-го сбора лучше вводить растения, обладающие легкими желчегонными свойствами (плоды укропа, кориандра, фенхеля, кукурузные рыльца, траву эстрагона, листья березы) и противомикробной и противовоспалительной активностью (траву спорыша, листья березы, цветки календулы, трава череды, лапчатки серебристой, фиалки трехцветной, лабазника, листья ивы). При лечении растениями важно не стремиться в состав сборов вводить много растений, достаточно из каждой группы использовать по одному — два растения. Особенно это необходимо соблюдать в случае новорожденных детей — для них достаточно выбрать одно растение (например, для улучшения отхождения газов — укроп, для стимуляции желудочной секреции — эстрагон). Заваривать сбор для детей из расчета 0,5 чайной ложки на стакан горячей воды. Сбор желательно пить за 15—20 минут до еды. Ребенка с двух лет можно начать приучать к горечам — порошкам полыни, аира, осины. Их также можно чередовать через неделю, принимая 1 раз в день перед едой.

Плоды красной рябины, шиповника, цветки календулы, листья черной смородины, малины необходимо пить после приема пищи

2—3 раза в день. Параллельно с ним рекомендуется применять порошок из пленок куриных желудков — 1/4 ч.л.

При наружном лечении детских диатезов важно выполнять следующие рекомендации:

— дать препараты серы внутрь в виде гомеопатических препаратов, либо на сосок матери или в еду в дозе на кончике ножа,

— если на коже ребенка имеются мокрые расчесы, трещины, то мази применять нельзя. Для этих целей используются присыпки, которые вы можете сделать дома. Для присыпки достаточно взять одну часть окиси цинка и две части рисового крахмала. Последний вы можете заменить промытым, прокаленным и измолотым в порошок рисом.

При зуде используется порошок из сухой календулы, подорожника. Можно использовать свиной жир с календулой или масло зверобоя, лабазника или календулы. Масла готовятся настаиванием цветков на растительном масле в соотношении 1:10.

Не забывайте и о ваннах. Купайте малыша в настоях трав с противовоспалительными и противозудными свойствами. Ванну можно приготовить с добавлением небольшого количества морской соли и хвойного экстракта.

Полезно купать детей 2 раза в неделю в отваре березовых листьев, череды, кедровых или сосновых (пихтовых) лапок и давать пить отвар их, сколько пожелают.

Народная медицина лечит диатезы чесноком, что повышает устойчивость ребенка к простудам. Чеснок измельчить и смешать со сливочным маслом.

Тошноту снимает мята, боли в животе — ромашка, поносы — отвар коры ивы, осины, плодов черемухи, корня калгана. Запоры снимут корень солодки, плоды кориандра. Вздутие снимают плоды укропа.

Если причиной болезни является еда, то надо использовать диету. Не кормите ребенка острой, жирной, горячей пищей. По утрам полезно давать кефир, кашу овсяную, кисель из черники, клюквы на отваре шиповника. Не бойтесь аллергии, приучайте к новым продуктам с малых доз. Появилась аллергия — дайте желчегонное: полынь, осину, одуванчик. После 5 лет ребенка можно приучать к малым дозам горчицы.

ГЛАВА III ТРАВЫ ЦЕЛЕБНЫЕ

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ТРАВАМИ И ЧТО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

Кто сам себе не поможет, тому не поможет никто.

К. Теппервайн

Успеха в лечении травами может добиться только тот, кто абсолютно уверен и сам спокоен за успех такого лечения, кто не будет переживать, не спать по ночам. Только ваша вера в излечение травами может помочь этому. Если есть желание избавиться от болезни, надо прежде всего избавиться от плохих тяжелых мыслей. Каждый раз, когда вы судите или критикуете, вы отсылаете от себя то, что обязательно вернется к вам. Если вы не верите в успех лечения травами, если вам трудно примириться со всем, что вас окружает, ваше лечение приведет к применению медикаментов и хирургическому лечению.

При описании характера и способов лечения болезни приводится много видов растений специально для того, чтобы периодически проводить смену средств, вызывающих лечебное действие. Привыкание организма к одному средству может снять эффект длительного лечения. Лучшим сроком лечения является использование одного и того же растения не более 3-х недель. Вместе с этим широкий набор трав позволит вам легче подбирать сборы, состоящие из разных растений, и учитывать индивидуальные особенности своего организма.

Для лечения различных болезней часто рекомендуется одно и то же растение, например, одуванчик, осина, полынь.

Пользоваться для лечения следует местными травами. То же самое растение, но выращенное в другой зоне, несет для нас нежелательную информацию чужого климата.

Заваривайте травы в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде, нельзя делать это в алюминиевой и, если завариваете в термосе, то закрывайте его не раньше 5 минут после того, как заварили.

Часто нас спрашивают: а можно ли пить с травами те лекарства, которые прописал врач? Конечно, можно. Но надо знать, что каждое средство помогает временно, наступает привыкание. В результате, чтобы достичь такого же действия, вы увеличиваете дозу или переходите на более сильнодействующее средство. Тем самым вы можете получить действие побочного эффекта от лекарства, и к вашей болезни добавятся новые. К сборам трав привыкания не будет.

Система питания играет большое значение в лечении всех болезней. Первым шагом на пути к выздоровлению является диета из овощей, свежих фруктов и проростков злаковых растений — ржи, пшеницы.

Если у вас не одна, а букет болезней, следует проанализировать, как вы питаетесь. Может быть, полезно перед началом лечения провести чистку кишечника и печени. Но не делайте этого ни в коем случае в процессе лечения. Тем самым вы снимете результаты прошедшего лечения.

При онкологическом заболевании лучше всего обратиться за помощью к специалистам. Вместе с тем, к нам часто обращаются те, у кого родственники страдали такими заболеваниями, с просьбой провести профилактическое лечение.

Главное правило вашего питания должно быть таким: старайтесь питаться тем, что растет в данной местности. Мы представляем из себя то, что едим и о чем думаем.

Если вы все же решили лечиться травами, примите как доброе пожелание следующие наши советы:

1. Лечение травами начинайте с *верой*, что это вам поможет.

2. Травы следует применять при остром течении болезни, а при необходимости — в сочетании с химиопрепаратами, чтобы защитить организм от побочного отрицательного действия химиотерапии. Хронические заболевания желательно лечить с помощью трав.

3. Для лечения заболеваний предлагается обычно ряд растений. Какое из них выбрать? Если вы аллергик, лучше брать по одному — два и пить их в течение одного месяца, затем заменить следующими. А лучше сделать сбор из 5—7 растений. Действие его будет более широким, затрагивая разные системы организма. И даже в этом случае не следует использовать одинаковый набор трав дольше 3—4 месяцев. После этого замените некоторые травы, чтобы исключить привыкание.

4. Помните, что травы действуют не вдруг. Поэтому будьте терпеливы, внимательны, последовательны в их применении. Не бойтесь кратковременного обострения — оно свидетельствует об оживлении защитных сил организма.

5. Мясную пищу и тепловую обработку пищи сведите до минимума. А лучше в питании перейти на вегетарианство. Старайтесь не употреблять импортных продуктов (они несут нам чужую информацию), хлеб грубого помола, сахар замените вареньем или медом, растительное масло возьмите нерафинированное.

6. Меньше думайте о болезни, это ускорит выздоровление; не поддавайтесь страху и сомнению, избегайте ссор и грубости — это повреждает собственное биополе и способствует утечке жизненной энергии, которая является основой нашего иммунитета. Старайтесь обрести душевное равновесие. Этому поможет молитва, неважно, христианин вы или мусульманин. Полезно молиться перед едой и приемом лекарства, это увеличивает их энергетические параметры. Для христиан добрый настрой дает утренняя молитва оптинских старцев.

ЗАГОТОВКА, ХРАНЕНИЕ И СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

*«Небо — отец, земля — мать, а ты, трава,
На пользу людям позволь себя рвать.
Чтобы тебе, трава, не было больно, я от
многого возьму совсем немного».*

Народная притча

Вот такую притчу говорили в старину те, кто начинал сбор трав. И это неслучайно. Тот, кто лечит травами, знает, что растение — не шкаф, оно чувствует. Популярный в начале нашего века ботаник и физиолог растений К.А. Тимирязев не без основания писал в книге «Жизнь растений», что растения обладают простейшими формами сознания: «Если мы не откажем в нем низшим животным, то почему же откажем в нем растению. Не допустить ли, что сознание разлито в природе, что оно глухо тлеет в низших существах и только яркой искрой вспыхивает в разуме человека?» Знахари понимали, что растение поможет вылечить болезнь, если наладить с ним духовную связь. Поэтому народная медицина неуклонно придерживается важного принципа — применять для лечения больного травы, собранные в местности, где он проживает. Такие приемы сбора трав отрабатывались тысячелетиями. Есть очень важные условия, которых следует придерживаться при сборе лекарственных трав.

1. Не поручать сбор лекарственных растений тому, кто не понимает, что растение надо ценить и беречь.

2. Если растение, которое вы собираете, растет в изобилии, собирайте его так, чтобы на квадратном метре оставалось не менее 1/3—1/4 зарослей.

3. Никогда не собирайте подснежник, адонис — те растения, которые занесены в Красную книгу, которые находятся под угрозой исчезновения и подлежат охране, оберегайте эти растения до полного созревания и помогите им рассеяться на более широком пространстве.

Сбор трав. При сборе трав посмотрите в календарь и обратите внимание на то, в какой фазе находится Луна. В третью и

первую фазу Луны лучше всего собирать корнеплоды, поскольку энергия и микроэлементы в корнях в этот период максимальны. Камнедробящие травы лучше использовать во вторую фазу Луны. В эту фазу и обострений при выведении камешков быть не может. Используйте эти нюансы себе на пользу.

Обратите внимание на то, как подробно описывает Авиценна процедуру заготовки: «Листья надо срывать после того, как они полностью приобретут свойственный им объем и форму и останутся в таком виде некоторое время, но прежде, чем они изменят окраску и сломаются, во всяком случае, чем они станут опадать и осыпаться. Семена следует собирать после того, как тело их окрепнет и когда их покинет незрелость и водянистость, а что касается корней, то их следует брать когда завянут листья. Цветы следует собирать после полного их раскрытия, но до увядания и осыпания. Что же касается плодов, то их срывают после того, как они вполне поспеют, но прежде, чем они готовы будут упасть... Плоды, собранные в хорошую погоду, лучше тех, которые собраны при плохой сырой погоде и сразу после дождя». К этому мало что можно добавить — корни и корневища собирают не только осенью, но и ранней весной, когда новые стебли и листья только начинают отрастать. Корни и корневища двулетних и многолетних растений собирают осенью первого года вегетации или весной второго года жизни, перед началом вегетационного периода. Плоды же не должны быть перезрелыми, мягкими, поскольку в этот момент активность их ферментов наибольшая. Почку следует заготавливать весной до того момента, как они проклюнутся, начнут распускаться. Кору собирают также весной во время сокодвижения. Этого вполне достаточно для того, чтобы понять, как надо заготавливать лекарственные растения, в какое время и при каких погодных условиях. Лекарственная ценность целого растения или отдельных его частей может быть легко утрачена, если не выдержать условия консервации, прежде всего это касается условий сушки, которая имеет задачей приостановить разрушительную деятельность ферментов. Сушку собранного материала, если нет специальных условий, следует проводить в теплом, хорошо проветриваемом помещении, не на солнце.

Многие хозяйки сохраняют свежую зелень, плоды и ягоды в замороженном виде. Питательная и лекарственная ценность продукта от такого способа заготовки не снижается. Соление и квашение овощей также является испытанным и надежным способом консервации многих овощных культур. Однако совершенно недопустимо, по мнению А.М. Ильина, хранить петрушку, пересыпая ее солью. При таком хранении в петрушке образуются нитрозамины — вещества, способные вызвать злокачественные опухоли.

В народной медицине известно, что действие одного и того же растения на организм может быть неодинаковым и зависит от особенностей организма. Каждое растение обладает своими особенностями действия на органы и функции. В народной медицине не вызывает сомнения факт, что эффективность действия одного растения значительно ниже, чем группы, соединенной по направленности их действия. Особенно результативно применение сбора трав при лечении хронических заболеваний и в тех случаях, когда имеют место сопутствующие болезни.

Лекарственные растения принимают как внутрь, так и наружно. В первом случае может использоваться:

- выжатый из растений сок;
- порошок из высушенных частей растений;
- отвар;
- вытяжка (настой или настойка) из корней, коры, семян, плодов, приготовленная на воде, вине, водке, спирте.

Наружно растения используют в виде ванн, клизм, примочек, компрессов, мази, пасты и т.п. Для приготовления соков не пользуйтесь (так считает А.М. Ильин) электроприборами, а лишь обычной теркой или ручной мясорубкой. Соки следует употреблять за 1 час до еды. Этот же автор предупреждает — **после заливки кипятка в термос никогда сразу не закрывайте его пробкой.** Закрыв его, вы получите ту самую мертвую воду, которая описывается в русских сказках. Этой водой можно протирать раны, царапины на коже, но пить ее очень вредно. Оставьте термос открытым минут на 5—10, чтобы удалить тяжелый водород, а затем закройте.

Обратите внимание на то, какую чайную заварку вы пьете. **Никогда не употребляйте чайную заварку, простоявшую более суток.** В свежезаваренном чае присутствуют полезные для организма танины, но через несколько часов в заваренном чае начинают появляться таниды — вредные для организма, их пленка остается на стенках чашек, стаканов и заварном чайнике, если в них долго постоял чай. Такая же пленка покрывает и клетки вашей печени, если вы пьете старую заварку.

КОГДА И КАК ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО

Лучше всего за 10—15 мин. до еды, можно стоя или сидя. Если принимаются несколько видов лекарств, надо придерживаться некоторого интервала в приеме каждого из них — 10—15 мин. Запивать следует теплой водой. Антибиотики запивать молоком нельзя, а аспирин можно. Желчегонные лучше принимать в 13—15 час.; снотворные принимают за 30 мин. до сна.

Во всех случаях желательно учитывать фазу Луны и часы активности органа, который лечится. Луна оказывает весьма заметное влияние на здоровье человека. В первую фазу от новолуния до 7-го дня возрастает жизненная энергия. В этот период не рекомендуется перенапрягать нервную систему, органы чувств, делать операции из-за усиления интенсивности кровотечений. Показаны массаж, гимнастика, унктура, очищать организм не следует.

В период второй фазы Луны (с 8 до 15 дня) возможны обострения заболевания. Хорошо устраивать разгрузочные дни. В еде, исключить алкоголь, проводить очистительные процедуры, особенно, когда Луна находится в знаках: Рак, Дева, Весы, Скорпион.

В полнолуние усиливаются болезненные симптомы в сердце, печени, почках, желудке, склонность к кровотечениям. Сильнее проявляется бессонница, побочное действие лекарств и алкоголя.

Третья фаза Луны (16—22 день). В этот период лучше всего делать операции, но физическую нагрузку ослабить, полезен контрастный душ.

Четвертая фаза Луны (23—29 день). Иммуитет ослаблен, возможны нервные срывы. Эффективно голодание, чистка кишечника,

показаны хирургические вмешательства. Займитесь оздоровлением ног. Хорошо пить настои из трав, удаление шлаков в парной. В 26—27 день наилучший период выведения камней из почек.

По сезонам года: сердце эффективно поддерживать зимой, почки — летом, печень — осенью, легкие — весной.

Принимать лекарство эффективнее всего в часы наименьшей активности органа: для печени — 13—15 час., для легких — 15—17 час., толстого кишечника — 17—19 час., желудка — 19—21 час., поджелудочной железы — 21—23 час., для сердца — 23—1 час. ночи, для тонкого кишечника — 1—3 часа ночи, мочевого пузыря — 3—5 час., почек — 5—7 час., перикард — 7—9 час., тройного обогревателя — 9—11 час. (отвечает за дыхание, пищеварение, кровообращение, поры кожи) желчного пузыря — 11—13 час. Больные органы часто беспокоят в часы минимума энергии, поэтому наиболее восприимчивы к лечебному действию.

Дозировка лекарственных растений. Наиболее часто встречается и самая подходящая общая доза для применения внутрь — одна столовая ложка мелко нарезанных растений на стакан горячей вскипевшей воды или четыре ложки на литр. Температуру воды определяют просто наощупь — как терпит палец (около 70 °С). Более высокая температура разрушает не только белки, но и легкие эфирные масла, имеющие лечебное действие. Настаивание продолжается от 15 минут до 1 часа. Для извлечения более стойких веществ после использования первого настоя заливают ту же порцию трав таким же количеством воды и кипятят 5 минут.

Пьют настои за 30 минут до еды. Некоторые авторы для приготовления настоев рекомендуют применять водяные бани, а после 15-минутного настаивания в такой бане даже доливать испарившуюся часть. Надо отметить, что такие тонкости практического значения не имеют, поскольку количество испарившейся воды не превышает 5%.

Настойки готовят либо с помощью 70%-ного спирта или 45%-ной водки в соотношении 1:5 или 1:10. Настаивают в закрытом сосуде в темноте 7—10 дней при комнатной температуре.

Если смесь содержит кору, корни, клубни, семена, ягоды, древесину и листья толокнянки, тогда готовят отвары. Корни окопника и ягоды шиповника отвару не подлежат.

Для приготовления отвара лучше всего использовать глиняную или эмалированную посуду, в которую на один литр воды насыпают четыре столовых ложки сбора и оставляют с вечера на ночь. Утром доводят смесь до кипения и кипятят под крышкой 5—7 минут. Затем отвар следует процедить, остужают его в течение получаса и пьют натошак. Остальное выпивают в течение дня через час после приема пищи.

Напар готовят почти так же. Разница состоит в том, что сбор трав вечером заливают кипятком и ночь парят в духовке или в укутанном состоянии при постепенном остывании. Принимают так же, как и отвар.

Собирать надо здоровые растения в период наибольшей активности тех органов, которые используются для лекарственных целей.

Цветы (соцветия) собирают во время цветения в сухую ясную погоду после того, как цветок распустится.

Плоды собирают почти зрелыми, но не мягкими, семена собирают в зрелом виде.

При собирании корней полезно пользоваться некоторыми принципами. Корни однолетних растений собирают в период полного развития растений, т. е. цветения — образования семян. Корни двулетних растений собирают осенью на первом году их жизни, корни многолетних — весной. Корни древесных растений выкапывают в любое удобное для этого время года. Выкапывают корни в сухую погоду.

Кора ивы и осины собирается ранней весной до распускания почек.

Почки и листья собирают по утрам, но не очень рано, чтобы они не были покрыты росой. Почки собирают весной, когда они достигают полного своего развития, но еще не распускаются. Листья собирают во время цветения растений.

Для приготовления настоев и отваров следует использовать эмалированную, глиняную или фарфоровую посуду, закрывающуюся крышкой.

Холодный настой делают из ароматических трав, таких, как валериана, мята, багульник и др.

Горячий настой готовят с цветками, листьями и тонкими стеблями.

При кожных высыпаниях (особенно у детей) следует применять травяные ванны из растений, обладающих противовоспалительным, антисептическим и антиаллергическим действием: череда, лист лопуха, ромашка, календула, лист березы, ветки смородины. Для приготовления одной ванны берется 200—300 г травы. Эффект усиливается при одновременном приеме трав внутрь.

Ванны могут быть тонизирующего действия — утренние (пижма, горец почечуйный, зверобой и др.) и вечерние успокаивающие (кипрей, мята, Melissa). Так же действует использование в бане веников из этих растений.

Отвары трав иногда делают на молоке, и тогда свойство этого отвара становится совершенно иным по сравнению с отваром в воде. Например, зерна овса в отваре на молоке приобретают свойство бронхолитика, на воде — желчегонного, на водке — успокаивающего. Имбирь рекомендуют принимать с медом, чтобы усилить его отхаркивающее действие.

Если для лечения применяется отдельно одна трава, то берется малая доза, а в сборах используется более высокая доза. Несмотря на то, что каждое лекарственное растение обладает многосторонним действием, следует использовать при лечении сборы трав, состоящие из 7—15 видов. Травы сходного свойства усиливают действие друг друга, и привыкание организма к ним оказывается не настолько быстрым, чем достигается наилучший терапевтический эффект.

Полезно в некоторых случаях добавлять травы-антидоты (противоположные). Они смягчают возможные побочные эффекты и защищают наш организм от накопления токсинов и шлаков. В китайской медицине таким растением часто служит солодка, она усиливает всасывание лекарств и одновременно повышает иммунитет.

При лихорадочном состоянии травы, их настои, отвары лучше применять в горячем виде. Дозы приема должны зависеть от

возраста, веса тела, тяжести и длительности болезни. Нередко применяются винные настои трав, свойства которых с течением времени усиливаются.

В наиболее древней медицине — аюрведе — чаще всего используют порошки, готовят их с помощью ступки или механической мельницы. Порошки обладают быстрым действием, так как у них площадь соприкосновения с тканями организма больше, чем у гранул и таблеток, и тем самым ускоряется их действие на изменение состава крови. Особенно эффективны порошки при желудочно-кишечных заболеваниях. На это обстоятельство указывал еще Авиценна. В нашей практике этот метод оправдывает себя.

В восточной медицине широко используются масла. Для этого берут на одну часть травы 4 части масла, 16 частей воды и смесь варят на слабом огне, пока вода не выпарится. Ароматные травы добавляют сразу в масло (1:4) и настаивают 24—48 часов. Масла применяют для массажа, смазывания ран, язв, применяют в суспензии с водой в виде микроклизм.

При приготовлении пищи, лекарства восточные народы читают мантры, а на Руси читали молитвы, этим они усиливали лечебное действие трав и пищи.

В какие часы принимать лекарство? Считается, что именно в часы минимума энергии в канале система наиболее восприимчива к лечебному действию трав. Так, при воспалении мочевого пузыря травы подействуют сильнее в часы его пассивности — с 3 до 5 час. утра, так как больные органы чаще беспокоят в часы минимума энергии.

Если вы вынуждены в силу своего заболевания принимать синтетические лекарственные препараты, травы вам не помешают, они усилят иммунитет и помогут отказаться от систематического использования сильнодействующих химических средств. При лечении воспользуйтесь советом, который дал Гиппократ:

«Ничто не должно быть упущено в искусстве, которым интересуется весь мир и которое способно помочь страждущим без риска для жизни».

ХАРАКТЕРИСТИКА РАСТЕНИЙ

АИР БОЛОТНЫЙ, ирный корень, *Acorus calamus L.*, аир, жир тамыры, кылыч улэн (тат.); лепёха (хант.). Рис. 1.

Многолетнее травянистое растение из семейства ароидных с ползучим душистым корневищем, внутри белым, пористым. В старинном русском «Травнике» он получил название «водяная райская трава», а латинское название переводится как неукрашенная (или душистая) трость, чаще называют благовонной тростью. Интересно такое утверждение, что у аира есть секрет: «Для людей, что ненавидят, презирают, обижают и законы нарушают, силы его нет». Аир любит жить в чистом пространстве, поэтому помогает он прежде всего людям, стремящимся к гармонии, тем, кто излучает тепло и свет, чтобы создать вокруг себя чистое поле радости.

Листья линейные, достигающие метра длины, выходят пучками от верхнего конца корневища. Цветет в июне—июле мелкими зеленовато-желтыми цветками, собранными в початок. Корневище растения имеет резкий пряный запах и вкус. Аир размножается кусочками корневищ. Растет по берегам озер, в заболоченных местах и медленно текущих рек. Особенно много его в Тобольском районе.

Для лечебных целей используют корневища аира, которые собирают поздней осенью, моют, нарезают и сушат на воздухе или в сушилках при температуре не выше 25—30°C. Водные настои и спиртово-водочные настойки аира применяют при гастритах, язвенной болезни, при бронхите, кашле, пневмонии, туберкулезе... При гриппе кусочки аира жуют как бактерицидное средство. При холеститах, камнях в почках, поносах, малярии, болезнях печени и внутренних опухолях принимают 10%-ную настойку аира от 10 до 30 капель 3 раза в день. Эту настойку принимают как тонизирующее, при язве желудка, болях в кишечнике, рахите, подагре, для улучшения слуха и зрения.

В народной медицине используется как болеутоляющее, ранаозаживляющее средство, а также при аллергии, подагре, воспалении десен, истерии, при лечении нарывов, при кашле, желудочных болезнях — при пониженной кислотности.

Применяют аир в виде отваров, водных и спиртовых настоев, порошков. Настойку корневища аира применяют при зубной боли и рвоте. Для ее приготовления надо взять измельченные сухие корневища и залить 70%-ным спиртом, можно и водкой в соотношении 1:5. После недельного настаивания в темном месте принимают по 20 капель 3 раза в день до еды. В виде порошка применяют аир по 0,2—0,5 г (на кончике чайной ложки) 3 раза в день при изжоге и в качестве присыпок при гноящихся ранах и язвах.

Жуют корень аира при ангине, пародонтозе, кариесе, зубной боли.

При усиленном выпадении волос, их плохом росте, сухой себорее моют голову или втирают настой аира в кожу головы 2—3 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев. Настой готовят так: столовую ложку измельченных корней заливают стаканом холодной воды и настаивают 8 часов.

Как мочегонное показан при щелочной моче. Входит в состав препаратов: викаир, виколин, как противоязвенное, и энатин — при почечнокаменной болезни.

Настои и отвары аира используются наружно при ревматизме и лечении кожных болезней. В народной медицине Тюменской области аир используется при лечении рака, при болезнях печени и почек, желчного и мочевого пузыря.

Медицина аюрведы рекомендует аир при неврозах, для улучшения циркуляции крови мозга, при головных болях, синусите, артрите, эпилепсии, потере памяти, глухоте. Он очищает тонкие каналы от токсинов и закупорок.

Аирный порошок нюхают при простудах, для лечения полипов и когда заложен нос. При этом в малых дозах он является эффективным средством для приведения в сознание при шоке или коме, он вызывает чихание — чистит дыхательные пути, улучшает память.

Аир в медицине применяют при панкреатите, энтероколите, хроническом пиелонефрите, гломерулонефрите, циститах, экссудативном и хроническом плеврите, миокардите, остром и хроническом фарингите, ларингитах; в виде препарата олиметин (Машковский, 1997) — женских болезнях, нефротическом синдроме,

патологическом климаксе, дисменорее, метроррагиях, импотенции. Эффективно применение аира при инфекции/инвазии: при остром гепатите, рожистом воспалении, дизентерии у детей, туберкулезе легких, чесотке, сибирской язве, малярии, энцефалите (в сборе), холере, дерматомикозах, респираторных инфекциях, в качестве антигельминтного (Mathur et al., 1994). Применяют корни аира при нейроциркулярной дистонии по гипо- и гипертоническому типу, гипертензии, варикозном расширении вен, атеросклерозе, кардионеврозе, сердечной недостаточности, витилиго, лейкодермии, алопеции, а также при анемии, болезнях селезенки, болезни Альцгеймера (в сборе), неврите лицевого нерва, при подагре (в сборе). При болезни щитовидной железы используются корневища аира (в сборе), а при сахарном диабете вводят в лечебное питание листья (молодые). Аир оказывает седативное действие при истерии, ипохондрическом синдроме, психических болезнях (Motley, 1994); гастралгии. Используется аир при папилломатозе мочевого пузыря (в сборе по прописи М.Н. Здренко), а также при опухолях желудка, печени, селезенки, прямой кишки, матки, яичек (в сборах). Аир оказывает детоксикационное действие при укусах ядовитых змей.

Широко применяется аир в парфюмерно-кондитерской промышленности. Добавляется в зубные порошки, пасты, а также в вино и пиво. Используют его как заменитель корицы, имбиря и мускатного ореха, добавляется в компоты. На Востоке его засахаривают для кондитерских изделий.

Противопоказания применения аира: при различного рода кровотечениях, в том числе носовых и геморроидальных. В больших дозах он действует как рвотное. В этом случае для смягчения принимают в равных количествах со свежим имбирем. Нельзя применять аир при повышенной секреции желудка.

По исследованиям В.П. Гоча (1997), аир проявляет высшее в человеке. Добавленный в ванну, он чистит астрально-ментальные оболочки.

Аир является астральным союзником родившихся под знаком ВЕСЫ.

АИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (цикутный), *Erodium cicutarium* L., (L. Her); грабельник; кэтуче инхе (усемлек) (тат.). Рис. 2.

Грабельки имеет, а сгребать не умеет.

Мелкое сорное однолетнее растение, часто встречающееся на паровых полях, огородах, пустырях. И.Я. Словцов находил его повсюду в окрестностях Тюмени, по течению Тобола, в окрестностях Тобольска на легких почвах — супесях и суглинках. Листья супротивные, перистые. Цветки мелкие, малиново-розовые, собраны в простые зонтики. Плоды похожи на клюв аиста. Цветет в июле—августе.

Применяется трава (цветки, листья, стебли) в виде припарок от опухолей между пальцами ног, настоей пьют при судорогах и различных внутренних кровотечениях (И.Я. Словцов, В.П. Махлаюк), а также при простудных заболеваниях, воспалении легких, геморрое, испуге, женских болезнях и от вздутия живота. Используют отваром для полоскания горла при его болезни (В.Н. Кортиков и А.В. Кортиков) и для купания детей при диатезе (В.И. Завражнов и др.). Настой травы готовят из 2-х чайных ложек сухой травы в стакане холодной кипяченой воды. Настаивают 8 часов, принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

АКАЦИЯ ЖЕЛТАЯ, карагана, *Caragana arborescens* Lam.; сары сэрви агачы (тат.).

Желтая акация — кустарник высотой до 4 метров с желто-зелеными гладкими ветвями. Используется для озеленения городов. Листья перистые, светло-зеленые. Желтые цветки похожи на цветки гороха, на длинных цветоножках, по 2—5 в пучке. Цветет в мае—июне. Плод — боб, а в нем семечки. Листья содержат глюкозид караганин, каротин, много витамина С.

По данным Е.Ю. Шасса, настоей из листьев и коры применяют при атеросклерозе, от головной боли, изжоги, при заболеваниях печени. Народы Сибири и Урала пили настоей коры при катаре верхних дыхательных путей, настоей листьев — при диатезе у детей и при золотухе.

Как хороший медонос акация применяется для обсадки пасек. Мед, полученный с нее, считается необычайно целебным при авитаминозе, истощении, упадке сил.

Суп из семян акации: возьмите немного цветной капусты, корень петрушки, морковь, картофель, 3—4 столовых ложки семян акации, залейте горячей подсоленной водой. Положите 2 ложки муки, поджаренной в масле, 2 ложки сметаны и ложку томатного соуса. Сварите до готовности.

АКОНИТ КЛОБУЧКОВЫЙ, БОРЕЦ РЕПОВИДНЫЙ, *Aconitum napellus* L; ханикыя женесеннэн, буре буган (тат.); культурное растение. Рис. 3.

Многолетнее травянистое растение. Корневище состоит из черно-бурых клубней, расположенных цепочкой. Стебель до 1,5 м высоты. Листья очередные, пятираздельные, острозубчатые. Цветки сине-фиолетовые, шлемовидной формы, плод — листовка. Культивируется на дачах. Редко встречается в лесной зоне Тюменской области. Все растение ядовито. В домашних условиях из него настои и отвары готовить не следует. Отравление наступает даже от одной чайной ложки настойки и развивается быстро, появляется горький вкус, онемение в горле и во рту, слюнотечение, тошнота, аритмия пульса и дыхания, судороги, может наступить смерть от падения кровяного давления и паралича дыхания. В древнекитайской медицине его применяли при раке, невралгии, мигрени, зубной боли, ревматизме, как болеутоляющее. При раке используют внутрь и наружно.

В гомеопатию его ввел Ганеман при лихорадке, гриппе, мастите, фурункулезе, плеврите, гипертонии, стенокардии, остром ревматизме, невралгии тройничного нерва, бессоннице и воспалении придатков. Применять его следует только в гомеопатических препаратах. При остром состоянии — по 5 крупинок через час до прекращения симптома. В народной медицине настой из растения использовали при ломотах костей и женских болезнях. При ушибах как болеутоляющее настой корней применяют наружно, из травы делают припарки. При нанесении на кожу он вызывает зуд с последующей анестезией.

Индивидуальные показания к акониту: боязнь смерти, толпы, темноты; непереносимость сильного шума и музыки; бессонница, сухой кашель, тахикардия с отдачей в левую руку.

АРКТОУС АЛЬПИЙСКИЙ, *Arctous alpina* L., Niedenzu.

Название этого растения говорит о привычных для него условиях местообитания. Это житель тундры и болот, в таежной зоне он встречается в горах Ямало-Ненецкого и Ханты-Мансийского округов. Это растение имеет вид маленького кустарничка с распростертыми стеблями, слегка возвышающимися над почвой. Небольшие овальные листочки по краям имеют зубчики. Цветочки маленькие, как опрокинутые кувшинчики, слегка розоватые, собраны в редкое кистевидное соцветие.

Зацветает арктоус сразу после схода снега. Осенью листья становятся фиолетово-красными и на их фоне выделяется букет плодов, вначале красных, затем черных. По виду плоды напоминают бруснику, но это сочные костянки — мучнистые и безвкусные. Птицы их поедают, а у человека они вызывают болезненные явления, иногда рвоту.

В народной медицине применяют листья, действие которых похоже на толокнянку. Они проявляют диуретическое и антисептическое действие и применяются при болезнях почек (нефрит, цистит, пиелит) и желудка (гастроэнтероколит). Наружно применяют настои арктоуса для удаления бородавок и доброкачественных опухолей.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ, *Ledum palustre* L.; сазанак, саз чабыр куагы (тат.); вонтвал (хант.); ярьс (ненец).

Пахучий кустарник на кочке растет,

Болото собой украшая.

Неярко, но пышно весной цветет

Багульник — аптека лесная.

В.Г. Рубцов

Вечнозеленый низкорослый кустарник из семейства вересковых высотой до 1 м. Растет на болотах и в заболоченных лесах, имеет горький вкус и сильно пьянящий запах, вызывающий в солнечные дни головные боли. Листья кожистые с завернутыми вниз краями и ржаво-войлочным опушением на нижней стороне. Белые, правильной формы цветки собраны в зонтиковидные соцветия на верхушке ветвей. Цветет с мая по июль. Плод — поникшая коробочка.

Собирают растение во время цветения, срезая ветки в той части, где начинаются листья, связывают их в пучки, сушат, подвешивая на чердаках.

Народ не считает его особенно ядовитым.

Чай из багульника (2 ст. ложки на 1 л кипятка) принимают по полстакана 5—6 раз в день при простуде, ревматизме, при ломоте, бронхиальной астме, причем считается, что такой чай дает не только временное облегчение при мучительном кашле и одышке, но и излечивает при длительном (недели две) его применении. Считается, что для такого противоастматического чая хорошо добавить к багульнику 15,0 г мелко нарезанных листьев крапивы. Этот чай выпивают за целый день, а вечером снова готовят порцию на следующий день. Такой же чай дают по 1 ч.л. несколько раз в день детям при особенно сильных приступах коклюша, пневмонии.

При ревматизме и ломоте делают мазь для втирания: 1 часть мелко нарезанного цветущего багульника и 1 часть мелко нарезанного корня чемерицы смешивают с 3 частями растопленного свиного жира. Все это ставят на 12 часов в теплую печь или духовку (нельзя доводить до кипения), затем вынимают, процеживают в банку и завязывают бумагой. Эту же мазь употребляют для обработки кожи при чесотке и вшивости.

Порошком листьев багульника или веточками его перекладывают одежду в сундуках для предохранения ее от моли.

С лечебной целью врачи-гомеопаты применяют его как успокаивающее, антисептическое при гастритах, спастическом колите, при моче- и желчнокаменной болезни. Ванны с багульником применяют при метаболических артритах, ревматизме, женских болезнях, цистите, экземах и лишаях.

Гомеопаты назначают «Ледум» при остеохондрозе, подагре, артритах, когда преобладают такие симптомы, как онемение, тугоподвижность с ощущением холода. Ванны, примочки и мази применяют при чесотке, экземе, ушибах, дерматимикозах, блефаритах и панарициях, а также при опухолях.

Установлено расширяющее действие препаратов багульника на периферические и коронарные сосуды, поэтому их рекомендуют применять как сосудорасширяющие и гипотензивные средства.

Препараты багульника, принятые внутрь, вызывают сокращение желудка и рефлекторно активизируют отделение бронхиальной слизи, а также возбуждают центральную нервную систему, замедляют ритм сердца, усиливают сердечные сокращения и ускоряют циркуляцию крови, поскольку сосуды внутренних органов суживаются, за исключением коронарных сосудов.

Багульник — это излюбленное народное растение, употребляемое для лечения домашних животных, особенно свиней, при всяких их болезнях. Коровам дают отвар растения при вздутии, лошадям — после опоя и при коликах, добавляют в поило свиньям при эпидемических и других заболеваниях. Для борьбы с домашними насекомыми окуривают багульником комнаты. Домашних животных натирают отварами багульника от вшей и блох.

Настой багульника оказывает сильное возбуждающее действие на ЦНС, а в больших дозах вызывает паралич дыхательной, сердечной и мозговой деятельности.

Багульник является астральным союзником родившихся под знаком ВЕСЫ.

БАКЛАЖАН, *Solanum melongena* L.; яшелчэ (тат.); культурное растение.

Родиной баклажанов являются тропические районы Индии, где они растут в диком виде. Первые сведения о баклажанах появились в Европе в XVI веке. В настоящее время применение этого овоща в пищу широко используется. Популярность его среди огородников велика, поскольку в тепличных условиях он дает хорошие урожаи.

Калорийность баклажанов невелика. Употребляются в пищу свежими, солеными, маринованными, особой популярностью пользуется баклажанная икра, изготавливаемая в домашних условиях.

Авиценна считал баклажаны ценным лекарственным растением. Питание баклажанами полезно для профилактики атеросклероза, поскольку способствует выведению из организма холестерина (до 50%) и приводит к значительному снижению его уровня в крови и в стенках сосудов. Наличие в баклажанах значительного количества калия, усиливающего работу сердца и способствующего

выведению из организма жидкости, увеличивает его диетическую ценность.

Баклажаны рекомендуют пожилым людям, больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при отеках, связанных с ослаблением работы сердца. Полезно употреблять баклажаны при подагре, так как они увеличивают выведение с мочой солей мочевой кислоты.

БАРХАТЦЫ ОТКЛОНЕННЫЕ, ИЛИ ФРАНЦУЗСКИЕ, тагетес, *Tagetis patula* L.; хэтфэ улэне (тат.); культурное растение.

Однолетнее травянистое растение с ветвистыми стеблями. Листья перисто-рассеченные, листочки узкие ланцетные острые. Цветочные корзинки желтые, темно-оранжевые, буро-оранжевые. Краевые цветки в корзинках ложноязычковые, срединные — трубчатые. Плоды — линейные семянки.

В лечебных целях применяют цветочные корзинки. Водный настой цветочных корзинок применяют как мочегонное, потогонное, противоглистное средство. 1 ст.л. сухих цветочных корзинок настаивается 1/2 часа в стакане кипятка, принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день (В.П. Махлаук).

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ, куриная слепота, блекота, *Hyascyamus niger* L.; сем. пасленовые.

Двулетнее мягкоопушенное, клейкое растение с неприятным запахом. Корень вертикальный толщиной 2—3 см, ветвистый, мягкий, иногда губчатый, морщинистый, с утолщенной корневой шейкой. Стебель обычно ветвистый до 120 см. Листья очередные, мягкие, сверху темно-зеленые, снизу более светлые. Нижние в розетке, черешковые, продолговато-яйцевидные, выемчато-перисто-надрезанные. Стеблевые листья сидячие, полустеблеоблегающие, яйцевидно-ланцетные. Прицветные листья сидячие, продолговатые, почти цельные. Цветки крупные, с фиолетовыми жилками, колоколообразные, собраны на концах-веточек и верхушке стебля. Плод — двугнездная семенная коробочка, имеющая форму кувшина с полусферической крышечкой. Цветет с июля по сентябрь.

Растет как сорняк вблизи жилья, на подворьях, на пустырях, в канавах, по берегам рек, паровых полях.

Для изготовления лекарств используют листья, которые собирают во время цветения. Все части растения ядовиты, поэтому собирать и сушить надо осторожно, после контакта с ней тщательно мыть руки.

В медицине экстракты белены черной применяются как спазмолитическое и болеутоляющее средство.

Наружно при подагре, ревматизме, мышечной и невралгической боли — растирание теплым маслом белены или смесью 1 части масла белены и 1/3 части нашатырного спирта. Масло белены готовят настаиванием 20 частей семян белены в 100 частях растительного масла.

Как средство против астмы готовят препараты астматол и астматин, в состав которых входят листья белены. Смесь сухих листьев белены, шалфея и дурмана используют для курения при бронхиальной астме.

При дизентерии и хорее (болезни Витта), судорожной рвоте и даже при эпилепсии в качестве успокаивающего принимают настойку из 15 г измельченных листьев белены в 100 мл 70%-ного спирта (по 2 капли на столовую ложку воды 3 раза в день). В малых дозах настойка действует успокаивающе, а в больших — возбуждающе. Детям дают при ночных страхах, испугах. Одновременно назначают аконит для регулирования мозгового кровообращения. Белену дают при нервных тиках, бессоннице, от нервного возбуждения, при чувстве тревоги, боязливости, при желании быть подалеже от людей, боязни отравления, подозрительности, ревности, судорогах век.

Настойка спиртовая листьев белены с листьями болиголова (в равных частях) в соотношении 2:5 принимается по 2 капли на столовую ложку воды 3 раза в день при сильных внутренних болях как болеутоляющее средство при раке.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ, ИЛИ БОРОДАВЧАТАЯ, *Betula pendula* Roth, (*B. verrucosa* Ehrh); иенке (асылмалы) каен (тат.); сумат (хант.); халь, кэль (манс.); хо (ненец.).

*Стоит красавица: косы зеленые,
платье белое, а в ней угодья:
первое дело — мир освещать,
второе дело — скрип утешать,
третье дело — больных исцелять,
четвертое дело — чистоту соблюдать.*

Родовое название *Betula*, идущее от латинского слова *beatus* (осчастливленный, блаженный), вероятно, связано с самочувствием человека, попившего живительного березового сока. Фитонциды березы прекрасно стимулируют дыхательную систему человека, а пахучие вещества молодых листочков ее снимают перенапряжение центральной нервной системы.

Установлено, что береза является энергетическим подпитывающим источником для людей, живущих в средней полосе России. Наилучшими для исцеления являются большие березы. Они выводят нездоровую энергию человека в землю, укрепляют нервную систему, способствуют долголетию и улучшают настроение. Желательно выращивать березу на своем дачном участке или у своего дома. Лучшее время для лечения березой — первая половина дня. Для этого встаньте или сядьте напротив нее на расстоянии около полуметра, протяните к ней руки, мысленно слейтесь с ней душой и телом. Отождествив себя с березой, испытайте на себе движение восходящей и нисходящей энергии. Таким образом можно лечить себя не только от головной боли, но и от дрязг, забот и переживаний. Вы уйдете от березы «умытым» физически и психически. Уходя, поблагодарите дерево с нежностью, как дорогого человека. Невольно вспоминается стихотворение нашего ненецкого поэта Леонида Лапцуя.

«Б Е Р Е З А»

Телом трепещущим, ветками влажными

Тянется к солнцу береза отважная.

Видишь, как цепко за мыс ухватилась?

Видишь, как ясно в воде отразилась?

*Все ее сестры лежат неподвижно,
Злым ледоходом лишённые жизни.
Только ее не сломало, не сбило.
Солнце, прибавь ей надежды и силы!
Все здесь изрыто, поломано, пусто.
То не стада отбивались от гнуса.
То одиноко береза сражалась.
Льдины ушли, а береза осталась.
Солнце ее, сиротливую, нежит,
Ветер ей косы зеленые чешет...
Дай ей, земля, животворного сока!
Станет она и прямой, и высокой!
Сердце не бьется в березе, и все же —
На человека береза похожа!*

Врачами установлено лечебное действие березового сока. Он также полезен как укрепляющее средство при заболевании легких. Он оздоравливает кровь, обладает кроветворным и регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ в организме, способствует быстрому его освобождению от продуктов обмена и необходим при интоксикациях и заболеваниях, вызванных нарушением обменных процессов, при подагре и онкологических заболеваниях.

Березовый отвар листа полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся пониженной кислотностью желудка.

Березовый сок является отличным мочегонным средством при подагре, отеках, ревматизме, при длительно не заживающих ранах и трофических язвах, при простудных заболеваниях, ангине, бронхите, бронхоэктазах, воспалении легких, при туберкулезе, в качестве противогинготного средства. Он применяется и как наружное средство при острой экземе, нейродермите, псориазе, кожном зуде, фурункулезе, угрях, почесухе, золотухе, при паразитарных и грибковых кожных заболеваниях. Березовый сок прекрасно гонит камни и песок из почек и мочевого пузыря, разрушает мочевые камни, преимущественно фосфатного и карбонатного происхождения, не влияя на оксалатные и мочекислые камни.

Уголь, приготовленный из древесины, используется при метеоризме и поносах.

Препараты из березовых почек назначают при ахиллическом состоянии и гипосекреции, а также при дизентерии, желудочных болях, язве желудка и злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта.

Водный настой почек используют при лечении сахарного диабета. Суточная доза составляет 2—3 столовых ложки на стакан кипятка. Настаивают 6 часов, а затем процеживают. Такой настой является хорошим глистогонным, изгоняющим остриц и аскарид, и на 50% увеличивает выведение мочевины, хлоридов и повышает фильтрацию почечных клубочков, полезен при задержке мочи при простатитах.

Противопоказаны настои из почек березы при остром нефрите, так как возможно раздражение почечной ткани смолистыми веществами. В этом случае почки нужно заменить листьями.

Листья березы для лечебных целей лучше собирать с мая по июль в дневное время суток с 10 до 16 часов в сухую погоду.

Настой из весенних листьев березы рекомендуется при заболеваниях почек: нефрозах, нефритах, при мочекишечной диатезе, альбуминурии, как желчегонное средство, а также при различных заболеваниях кожи, ревматических заболеваниях суставов.

При насморке полезно промывать нос настоем листьев березы с добавлением поваренной соли (на кончике ножа). Упорный хронический насморк проходит через 2 дня.

Прекрасное мочегонное при отеках, связанных с сердечно-сосудистой недостаточностью, при ишемии и атеросклерозе. Диурез у таких больных возрастает от 400 мл мочи в сутки до 2,5 л. Исчезают одышка и отеки.

Настой листьев березы используют при зуде кожи, псориазе, экземе, нейродермите, фурункулезе, угрях, лишаях, различных сыпях как наружно, так и внутрь.

Листья березы входят в состав фитолизина, применяемого как противовоспалительное и для удаления камней из почек и мочевого пузыря.

При камнях в печени полезно пить настой каждый день по 4 стакана в горячем виде, а также для лечения холецистита в фазе

обострения, осложненных лямблиозом. Для этого берут 100 г листьев, настаивают в течение суток в 1 л кипяченой воды и пьют по стакану натошак с последующим лежанием в течение 15—30 мин. на правом боку. Курс лечения 20 дней. Хранят его не более 3 дней.

При лечении малокровия в такой настой следует добавить равное количество крапивы.

Для лечения артрита, артроза, ревматоидного артрита и полиартрита можно использовать втирание спиртово-водочной настойки в больные суставы и мышцы. Одновременно принимают по 20—30 капель настойки 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Настойку готовят настаиванием в темноте в течение 1 месяца молодых листьев в бутылке, залитой водкой.

При увядании кожи полезно ежедневно утром и вечером умываться настоем листьев березы. Лед из настоя березовых листьев укрепляет кожу лица, делает ее упругой и эластичной, препятствует шелушению. Льдом аккуратно протирать кожу лица и шеи один раз в день. Для борьбы с перхотью следует регулярно мыть голову березовым настоем.

При ожирении следует утром выпивать столовую ложку меда, растворенного в прохладном настое березовых листьев 1:10, выпивать полстакана. В течение двух часов ничего не есть. Вечером за два часа до сна повторить. Пить в течение двух недель, третья неделя — перерыв, теряется вес от 1 до 3 кг за месяц.

Молодые женские сережки березы, а также семена ее, добавленные в чай, укрепляют память.

Экзема кистей рук излечивается отваром из веток березы с листьями. В горячий отвар опускают руки на 20—30 мин., повторяют процедуру в течение дня 2—3 раза, руки не вытирают.

Для лечения варикозного расширения вен утром и вечером следует пить настой березовых листьев (1:10) с двумя ложками яблочного уксуса и меда. Вены необходимо смазывать снизу вверх яблочным уксусом утром и вечером.

Для лечения ревматизма, ишиаса, радикулита, невралгических болей кладут на больные места на 3—4 часа хорошо размятые, пропаренные листья березы. Делают тканевую повязку и покрывают пленкой. Курс лечения — 1—2 недели. Также лечат

нарывы, фурункулы, параличи и подагру и облитерирующий энтерит.

Для лечения нервных болезней слабым малокровным женщинам при нарушении кровообращения, при климактерических приливах, головных и горловых болях, судорогах и бессоннице на нервной почве следует делать теплые ножные ванны. Для этого горячий (до 40°C) отвар из листьев березы залить в тазик, растворив горсть поваренной соли и 2 горсти березовой золы из веток, выдержать ноги 12—15 мин., затем окунуть ноги в такую же холодную ванну. Так лечат грибок на ногах.

При потливости ног со зловонным запахом и нагноением следует 2 раза в день перекладывать ноги и пальцы свежими березовыми листьями.

При раке кожи используют настойку березовых листьев или распускающихся почек березы в сочетании с прополисом и пыльцой, смазывая пораженные места.

На нашем севере, за Полярным кругом растет карликовая березка, листочки и кору которой можно использовать для лечения и приготовления весеннего чая.

Березовый деготь входит в состав мазей Вилькинсона, Вишневого. Мазью, составленной из чистого березового дегтя и вазелина в соотношении 1:10, либо смешанного в равном количестве с внутренним бараньим или свиным салом, лечат язвы, пиодермию, инфицированные раны и кожные заболевания. Березовым дегтем лечат чесотку, чешуйчатый лишай, псориаз, зуд кожи головы.

Березовый гриб (чага) или официальный экстракт бифунгин применяют при воспалении слизистых желудочно-кишечного тракта, оказывая одновременно спазмолитический эффект по папавериноподобному типу. Используют чагу при лечении хронического гастрита, дискинезии желудочно-кишечного тракта с преобладанием атонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, полипозов желудка и кишечника. Общепринято использование чаги при неоперабельных злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта. Густой отвар чаги употребляют и в виде компресса 3 раза в день. Лечение может продолжаться несколько месяцев до полного выздоровления. Чага обладает стимулирующим

действием на центральную нервную систему. Чага замедляет развитие опухоли на начальных стадиях ее образования, когда больные не испытывают упадка сил.

Противопоказания. В период лечения препаратами чаги нельзя применять пенициллин, поскольку он является антагонистом, а также делать внутривенное введение глюкозы. Чага противопоказана больным хроническим колитом и хронической дизентерией!

Березовый деготь среди знахарских снадобий играл важную роль в народном целительстве.

В современной медицине его используют для лечения различных кожных болезней: чесотки, экземы, чешуйчатого лишая, псориаза, различных язв и сыпей. Используют его либо в чистом виде, либо в виде 10—30% -ных мазей, дегтярного мыла. Деготь входит в состав мази Вилькинсона (15%), применяемой для лечения чесотки и грибковых болезней кожи, паховой эпидермофитии и этой же болезни стоп, ногтей.

Мазь Вишневского, содержащую 3% дегтя и 94 % касторового масла, применяют для лечения длительно не заживающих ран, трофических язв, пролежней.

Существует народный способ лечения завшивленности волос головы с помощью дегтярного мыла.

Деготь смешивают в равном количестве с внутренним бараньим или свиным салом и применяют для лечения ран и кожных болезней.

Псориаз лечат дегтем, 1 ч.л. смешанным с пеплом от сожженной березы в соотношении 1:1, в смеси с салом (любым), смазывая больные места.

Пораженные экземой участки кожи лечатся настоем дегтя с порошком корней конского щавеля после того, как довели смесь до кипения и остудили.

При мокнущей экземе смазывают больные места смесью дегтя с салом (1 ч. л. на 100 г), добавляя свежее куриное яйцо. Повязки с такой мазью меняют ежедневно до выздоровления.

Туберкулез лечили в народе с помощью дегтя. Одну каплю дегтя на стакан молока по частям принимали за день в 3 приема.

При помощи дегтя можно извлечь занозу. Смазывают дегтем место, куда она впилась или прикладывают тряпку, пропитанную дегтем. Через 15—20 минут покажется конец занозы и она легко извлекается.

Эффективным народным средством лечения различных болезней является дегтярная вода. Готовят ее перемешиванием дегтя с водой в соотношении 1:8 в течение 5—6 минут деревянной палкой. Содержимое выдерживают в закрытом состоянии 2 суток. Затем снимают пену, а прозрачную жидкость сливают и хранят в бутылке. Хорошая дегтярная вода напоминает цветом сухое виноградное вино.

По свидетельству Н. Даникова, старинные лечебники рекомендуют лечить дегтярной водой злокачественную рожу, запоры, наружные и внутренние язвы и даже гангрену.

Дегтярная вода способствует росту и густоте волос, если проводить втирание ее в кожу головы.

Дозой дегтярной воды при лечении детей является 2—4 чайные ложки 2 раза в день. Взрослым следует принимать по 1—2 стакана натощак.

При простудном (катаральном) цистите 5—10 капель березового дегтя заливают стаканом теплого молока, перемешивают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Принимать до полного излечения. Осложнений березовый деготь не вызывает.

При использовании дегтя у некоторых больных могут наблюдаться обострения. Но они не всегда говорят о непереносимости дегтя. Если деготь используется внутрь, следует уменьшить дозу по крайней мере в 2 раза или даже на несколько дней прекратить прием его.

БЕШЕНЫЙ ОГУРЕЦ (обыкновенный), *Ecballium elateium* L. (A. Rich.); кыяр котырган (тат.). Рис. 4.

У нас встречается сорный вид *Echinocistis lobata* (Michx.) Torr. et Gray, который тоже называют бешеным огурцом и растет он по сорным местам, т.к. легко дичает.

Травянистый вьющийся или стелющийся стебель. Распространен на залежах, мусорных местах, обочинах дорог, в огородах.

Лекарственное использование связано с применением надземных частей, плодов при малярии, а также при бешенстве, дерматомикозах. При болезни Боткина, диарее, коликах применяются плоды; при гельминтах, как слабительное и диуретическое, при болезнях почек, аменорее, а также при желтухе — подземные части. Отмечается использование подземных частей для лечения злокачественных новообразований (рака матки), а также при переутомлении.

При травмах оказывают ранозаживляющее действие надземные части, плоды, при гематомах — подземные части, абсцессах — плоды.

Для лечения экзем, витилиго используют корни.

Корни, плоды применяются при геморрое. При ревматизме, пояснично-крестцовом радикулите (ишиасе), подагре, глухоте, а также при мигрени, болях в ушах и зубной боли используют подземные части.

Плоды бешеного огурца используют при хроническом рините, синусите.

Сок травы отжимают в июне—июле из свежесрезанного растения. Повышает работоспособность, улучшает настроение. Рекомендуется при депрессивных состояниях, ипохондрии и меланхолии, а также при сердечной слабости нервного характера. Принимать по 2 столовых ложки со столовой ложкой меда 2 раза в день.

Подземные части и плоды ядовиты в период цветения и плодоношения. Применяют как abortивное средство.

БОБЫ КОРМОВЫЕ, ИЛИ КОНСКИЕ, *Vici faba L., Faba bona Medik, F. vulgaris Moench*; ногыт борчагы (тат).

Черные утки сидят в закрутке.

Общеизвестное травянистое растение из семейства бобовых. Возделывается в культуре, является источником биологического азота в почве, поэтому часто бобы подсаживают садоводы на своих участках в качестве уплотняющей культуры для повышения плодородия почвы.

Питательность бобов превосходит все распространенные овощи. В них высокое содержание белка — до 35%, который очень

хорошо усваивается. Особенно ценен этот белок тем, что содержит такие незаменимые аминокислоты, как метионин и лизин, которые не синтезируются в организме животных и человека, а в других растениях содержание их пониженное.

О лечебных и питательных свойствах бобов много писали древнегреческие врачи Диоскорид и Гален. Бобы, если они сварены в цельном виде в уксусе и съедены с кожурой, помогают при дизентерии и других кишечных заболеваниях, являются хорошим средством от тошноты.

В народной медицине отвар семян применяют при кашле, поносах, как мочегонное средство. Отваренные в молоке семена прикладывают к нарывам и воспаленным участкам кожи. Отвар травы бобов помогает при параличе, ночном энурезе, диабете, водянке, геморрое, тромбозе. Отвар и настой цветов является хорошим косметическим средством. Некоторые сорта бобов тормозят рост злокачественных опухолей.

Протертые вареные бобы или отвар из них употребляют как вяжущее и противовоспалительное средство.

Противопоказания: людям, страдающим подагрой, употреблять в пищу бобы или консервы из бобов не рекомендуется, поскольку в них содержится значительное количество пуринов!

Ни в коем случае нельзя есть сырые или плохо проваренные бобы, так как в них встречаются токсические вещества, которые при тепловой обработке разрушаются. Признаками острого отравления являются головная боль, часто повторяющаяся рвота, желтушность и бурое окрашивание мочи, что является следствием разрушения эритроцитов крови.

БОДЯК ПОЛЕВОЙ (осот розовый), *Cirsium arvense* L., Scop.; каты билчэн (тат.).

И сорняк тащи, и занозы ищи.

Травянистый многолетник, реже двулетник, до 200 см высотой. Распространен во всех регионах, наиболее разнообразен в Сибири. Произрастает на лесных опушках, залежах, вдоль дорог, у жилья, в посевах, по берегам рек как сорное растение.

Корзинки лилово-пурпуровые, однополые. В одних — исключительно тычиночные, в других — пестичные сиреневые цветки. Щетинки хохолка перистые. Листья очередные, продолговато-ланцетные, более или менее глубоковыемчатые, надрезные. Стебель слегка паутинистый. Цветет с половины июня до сентября по посевам, склонам, пустырям.

С лечебной целью используют траву во время цветения как наружное средство при перхоти, диатезе и кожных заболеваниях: экземе, лишаях, зуде в виде примочек. Соцветия и корни используют в виде отваров внутрь как кровоостанавливающее, противовоспалительное, регулирующее менструальный цикл, при параличах, неврастении и головной боли. Траву используют в качестве потогонного средства, для лечения гиперкаротоза волосистой части головы, при зудящем дерматозе, кожной сыпи, а также при абсцессах и как противовоспалительное, при фарингитах, ревматизме, конъюнктивитах, гастроэнтеритах, тромбозе, для лечения зоба.

Трава бодяка применяется при желудочных коликах и как желчегонное, болезни печени и желчных протоков, желтухе, для лечения рака желудка и легких, а также молочной железы. Отвар травы используется как диуретическое и при анурии, а также при болезнях системы обмена веществ. Соцветия бодяка применяют для лечения психических заболеваний, неврозов, эпилепсии. Для приготовления отвара берут 2 столовых ложки сухой травы на стакан воды. Пьют по полстакана 2 раза в день.

Полезно обратить внимание на это растение беременным женщинам и молодым мамам, поскольку трава бодяка полезна при болезнях в этот период: она стимулирует образование молока.

Из молодых листьев бодяка готовят салаты, пускают для заправки супов, борщей, а также для пюре к различным вторым блюдам. Используется как овощ и корневище в свежем и отварном виде, побеги (молодые).

БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ, *Conium maculatum* L.;
тимгелле тундкрбаш, елан уты (тат.). Рис. 5

Двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных с неприятным мышиным запахом, который хорошо чувствуется при

растирании между пальцами. Стебель ветвистый с сизым налетом и красновато-бурыми пятнами. Мелкие цветки собраны в многочисленные сложные зонтики. Листья голые, триждыперистые. Цветет с июня по август. Все растение очень ядовито; при отравлении им появляется сильное головокружение, поэтому и получило название болиголова.

Растет болиголов на пустырях, в огородах, вдоль дорог, на мусорных местах, пастбищах, опушках, сорное в посевах, около жилья. Распространен в европейской части, в Западной Сибири, на Дальнем Востоке.

Трава болиголова применяется издавна в народной медицине многих стран для лечения и профилактики рака. Применяют 10%-ную настойку как успокаивающее, противосудорожное и болеутоляющее средство по 10 капель 2 раза в день при доброкачественных опухолях: миома матки, эндометриоз, полипы тела и шейки матки, мастопатия, аденома предстательной железы, полипы мочевого пузыря, желудка, кишечника, носоглотки, гортани; при хорее, эпилепсии, коклюше, мигрени, а также наружно — при роже и волчанке в качестве обезболивающего средства и при подагре, ревматизме.

Почти специфическим действием применения болиголова является лечение опухоли грудных желез (достигших твердости дерева и размера яичек) у лиц, предрасположенных к раковым заболеваниям. Это случается после ушиба или ранения, а затвердение может сопровождаться сильной болью. При заболевании наблюдается увеличение грудных желез в объеме и боль их при каждой менструации с ухудшением при ходьбе при малейшем сотрясении. Влияние болиголова проявляется в рассасывании опухолевых уплотнений грудных желез.

Применяют болиголов при лицевой невралгии, при которой имеются боли в подглазничном нерве, преимущественно по ночам.

Болиголов применяют при болезнях предстательной железы, когда отмечается прерывистое выделение мочи (по каплям), наблюдается слабость половых органов — желание сохранено, но нет возможности к его удовлетворению, эрекции кратковременны и прекращаются во время сношения.

При кашле препараты болиголова являются лучшим средством, причем кашель может быть сухой, невыносимый, беспрестанный, ухудшающийся при лежании, ночью, у стариков или у лиц с преждевременной старостью, а также кашель у чахоточных, вызываемый глубоким вдыханием, влажный и почти беспрерывный ночью.

Нашел применение болиголов при остром воспалении спинного мозга, где он показан при острых симптомах и развитии параличей, что кончается поражением дыхательных мышц и ведет к асфиксии.

Болиголов полезно использовать как обезболивающее средство при сильных болях у онкологических больных. В этом случае рекомендуется к другим травам, которыми лечится больной, дополнительно пить спиртовую настойку 20 %-ную болиголова по 5 капель на столовую ложку воды 2 раза в день до еды. Во время сильных приступов болей допускается прием 10 капель болиголова с водой (до 2-х раз). Эти же дозировки используют при болях неопухолевого происхождения: при почечных, печеночных, желудочных, кишечных коликах, сильных болях во время менструации, приступообразных болях в прямой кишке, а также при ишемическом приступе боли в сердце.

Обычно употребляются средние дозы от 3 до 12 капель. Часто врач назначает лечение по методике возрастающих капель (от 1 до 40 и вниз, два курса подряд на протяжении 160 дней), известной под именем Тищенко. Лечение повторяется с перерывами в 8—12 месяцев. Наша практика при лечении онкологических больных показала, что достаточно применять по 5 капель настойки болиголова 2 раза в день в течение 3 недель, затем 3 недели по 3 капли в день — настойку аконита (борца), затем 3 недели — мухомора. Такое чередование не вызывает привыкания к препарату и усиливает эффект лечения.

При доброкачественных опухолях внутреннее лечение полезно дополнить наружным, которое проводится курсами в 10 дней подряд 2—3 раза в год. Во время перерывов применяют другие лекарственные травы.

В малых дозах и при длительном приеме (по 2 капли 3—4 раза в день на протяжении 2—3 месяцев) болиголов значительно

снижает артериальное давление и поэтому рекомендуется больным с тяжелыми формами гипертонии.

При суставном ревматизме, подагре, ушибах, роже, системной красной волчанке, варикозном расширении вен и тромбозах применяют местно свежие (при отсутствии — сушеные) листья, завернутые в марлю и ошпаренные кипятком. Прикладывают к больным воспаленным местам на сутки. Курс лечения 1—2 месяца. Трава помогает при дисменорее, поллюциях, анурии и ревматизме, а также для лечения болезней нервной системы: при хоре, судорогах, эпилепсии. Листья растений применяют при подагре. А цветки эффективно действуют при параличе, катаракте, простатите, конъюнктивитах, бессоннице, мастопатии, индурации яичек, гипертрофии предстательной железы, при головной боли, склерозах, в том числе мозга (Вавилова, 1994); при дерматозах у беременных (Зеликман, Ялкуп, 1994).

Положительное действие цветков болиголова установлено при импотенции, белях (лейкорее), маразме психическом, как общеукрепляющее при астении, в том числе старческой (Гранникова, 1991); при головокружении (Зеликман, Ялкуп, 1994), при половом инфантилизме на фоне анемии, при бесплодии (Линде, Песонина, Баранников, 1993). Болиголов относится к сильным иммуностимуляторам, он укрепляет защитные силы организма

Болиголов очень ядовит, поэтому применение его требует особой осторожности! Отравляются им при ошибочном употреблении его в пищу из-за сходства со съедобными растениями. Трава и корни болиголова первого года жизни похожи на петрушку и морковь, трава болиголова второго года жизни похожа на укроп, дудник, борщевик, морковник.

В картине тяжелого отравления болиголовом преобладают признаки восходящего паралича. Конечности становятся тяжелыми, отравившиеся жалуются на похолодание всего тела и ощущения ползания мурашек в конечностях, лицо бледное, глотание затруднено, шаткость, головокружение, расширение и неравномерность зрачков, колебания предметов перед глазами, предметы расплываются. Со стороны желудочно-кишечного тракта отмечается жжение во рту, горле, слюноотделение, тошнота, рвота.

В легких случаях отравления на первый план выступают расстройства желудочно-кишечного тракта. В тяжелых случаях наблюдается смерть от паралича дыхания.

Следует строго соблюдать дозировки при самолечении.

При признаках отравления, чтобы от него избавиться, следует взять теплой воды, смешанной с большим количеством низшего сорта оливкового масла, либо льняного или конопляного и с помощью трубки или воронки лить его в желудок до рвоты. Повторить несколько раз до признаков облегчения, а затем запить теплой с медом водой.

Современным способом неотложной помощи является введение внутрь 5—10%-ного раствора соляной кислоты, 5%-ного раствора танина, 30 таблеток активированного угля, 30 г сульфата магнезии на полстакана воды в качестве солевого слабительного. Кроме того, необходимо использовать сердечные средства: кофеин, камфора, а также стрихнин и свежий воздух. Помогает теплое обертывание и искусственное дыхание.

БОРЩЕВИК СИБИРСКИЙ (пучка), *Heracleum sibiricum* L.; балтырган, себер балтырганы (тат.). Рис. 6.

Двухлетние травы, распространены по всей области кроме Арктики, на полянах, опушках пихтовых, березовых лесов, в хвойных, лиственничных лесах, в зарослях кустарников, на субальпийских, высокоотравных лугах, влажных лужайках, щербистых склонах, по окраинам полей, вдоль дорог, у жилья.

В лечебных целях используются как надземные, так и подземные части его. При желчнокаменной болезни, метеоризме, гипофункции желудка — применяются корни, семена. Настой травы в сборе используется при эпилепсии; при зубной боли, колитах, лимфадените, как противовоспалительное, а также при респираторных инфекциях, дизентерии, лихорадках, фурункулах, как антисептическое, при зудящем дерматозе. Ранее установлено (Балицкий, 1966), что борщевик оказывает седативное действие при неврозах, а также гемостатическое, ранозаживляющее, применяется при асците, а свежие листья наружно при артритах, опухолях, ушибах, завернутые в марлю.

Молодые стебли, листья борщевика сибирского обладают пикантным вкусом и употребляются в свежем виде в салатах, а также как важный компонент в приготовленном виде в первых и вторых блюдах.

Цветки борщевика являются хорошим медоносом.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ, *Crataegus sanguinea* Pall.; кызыл дулэнэ, камыр агачы, камырлык бёгэн (тат.).

Красно наряжено, да гвоздями усажено — такое народное определение боярышнику дано потому, что его длинные (до 4 сантиметров) иглы торчат во все стороны. Растет в лесу, но широко используется и как декоративное растение.

В народной медицине цветы и плоды используют давно при сердечных заболеваниях, бессоннице, головокружении и одышке, при желудочных и кишечных болезнях. В официальной медицине используются цветки и плоды, а в Сибири и монгольской народной медицине применяются и листья при тех же заболеваниях. Экстракт плодов боярышника снижает кровяное давление. Он понижает возбудимость сердечной мышцы, способствует повышению ее сократимости, улучшает коронарное и мозговое кровообращение, снимает тахикардию и аритмию, благодаря этому тягостное ощущение в области сердца уходит. Врачи рекомендуют применять препараты боярышника при декомпенсациях, неврозах, грудной жабе, для укрепления сердца. Боярышник применяется в гомеопатии при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердечной слабости, после перенесенных заболеваний, при начальной форме гипертонии, гипертиреозе с тахикардией, при повышенной функции щитовидной железы. При клинических исследованиях установлено более эффективное действие боярышника по сравнению с бромом и наперстянкой.

В стоматологии применяют при пародонтозе, стоматитах, гингивитах, а в монгольской медицине — при болезнях крови, печени и желчного пузыря. Настойка из цветков боярышника при спазмах сосудов намного эффективнее настойки из плодов. Для приготовления настойки I столовая ложка цветов или плодов боярышника

настаивается 7 суток в 1 стакане водки. Принимать по чайной ложке с водой 3—4 раза в день до еды. Можно 15 капель спиртовой настойки плодов боярышника смешать с 15 каплями спиртовой настойки корневищ валерианы. Принимать с водой по 3—4 раза в день до еды.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку цветков или плодов боярышника залить стаканом кипятка и настоять 2 часа в закрытом сосуде в теплом месте. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. Целебным является чай, заваренный из плодов боярышника, а также протертая масса свежих плодов, приготовленные из них варенье, кисель или мука из сушеных плодов, используемая для пирожков.

БРУСНИКА, *Vaccinium vitis-idaea* L.; кызыл кертлемек, нарат жилеге (тат.); вурты, урты рых (хант.); суйпил, суйпуль (манс.); ензедей, ендьей (ненец.).

*Листья с глянцем,
Ягодка с румянцем,
А сами листочки
Не больше кочки.*

Самая популярная ягода Тюменского края. Запасы ее в Сибири до 3 миллионов тонн, много ее в Кондинском, Сургутском, Березовском районах.

Собирают зрелые ягоды, листья весной только до цветения растений.

Кисловатые и приятные на вкус ягоды употребляют сырыми, мочеными, сушеными и вареными с сахаром при катаре желудка с недостаточной желудочной кислотностью, при поносах, ревматизме, подагре. Действуют очень мочегонно и, как считают, без вреда для почек даже при больших дозах. Характерно, что ягоды брусники, сырые и отваренные даже без сахара, долго не поддаются порче. Хозяйки часто варят их без сахара со сладкими грушами и яблоками, и такой джем долго сохраняется. Все это говорит об антисептических свойствах брусники.

Моченые и сушеные ягоды брусники применяют при дизентерии, как мочегонное и при болезни суставов.

Отвар из листьев брусники пьют при камнях в почках и желчном пузыре. Для этого берут горсть брусничных листьев на 3 стакана воды и кипятят 10 минут. Выпивают за день в три приема.

Отваром из листьев брусники, собранных до цветения, лечат ревматизм, диабет, подагру, ночное недержание мочи, он укрепляет капилляры. В таких случаях употребляют смесь из 2 ст. л. листьев брусники с добавлением 2 ст. л. травы зверобоя. Эту смесь кипятят 10 минут в 3 стаканах воды. Принимают по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

Брусничная вода, которую получают от вымачивания ягод брусники, имеет слабительное свойство.

Брусника противопоказана при гипотонии и гиперацидном гастрите.

Особенно полезно применять для питания бруснику и ее настои, отвары родившимся под знаком ВЕСЫ.

БРЮКВА, *Brassica napus* L.; брюква (нен); гэрэнкэ, шалкан кэбестэ, тёче торма (тат).

Двулетнее растение, в первый год дает корнеплод, на второй год — семена. Это скороспелое и холодостойкое растение. В основном она выращивается как кормовое растение, но разводятся и овощные сорта. Высокая питательная ценность и аскорбиновая кислота, по содержанию которой она превосходит другие корнеплоды, увеличивает ее питательное достоинство, особенно для северных районов.

Лечебная ценность брюквы проявляется при запорах, однако при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта питание этим овощем противопоказано.

В народной медицине брюква применяется как мочегонное и разжижающее мокроту средство. Сок брюквы использовали для лечения плохо заживающих ожоговых ран, а также для профилактики от заразных болезней.

Брюква содержит самый высокий процент микроэлемента кальция, благодаря чему является хорошим средством для лечения детей и взрослых, страдающих размягчением костей и зубов. Применяется также при остром ларингите, бронхиальной астме и

обменных полиартритах. Применять по 0,5 стакана сока со столовой ложкой меда 2 раза в день.

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ, *Glechoma hederacea* L.; будра, котовник; чормавыксыман будра (тат.). Рис. 7.

Многолетнее растение высотой до 60 см со стелющимися стеблями и приподнимающимися цветущими ветвями. Нижние листья почковидно-округлые, верхние — почковидно-сердцевидные, все черешковые. Цветы по два—три в пазушных кольцах, фиолетовые или голубовато-лиловые, редко красноватые или белые. Запах растения напоминает мяту.

Растет по садам, среди кустарников, в лесах, по зарослям, под заборами, по полям, у дорог. Цветет со второй половины апреля по июль.

Распространена повсеместно, часто в больших массах.

Собирают все растение во время цветения. Считается отхаркивающим и заживляющим средством. В научной медицине это растение совсем не употребляется, а в народной имеет достаточно широкое применение.

Чай из напара 1 ст. л. сушеных листьев на стакан кипятка употребляют при болях в желудке, отрыжке, при обложенном языке, катарах кишок, недомоганиях почек и мочевого пузыря, при опухлях печени, при катарах легких и бронхите, зобе.

Наружно применяют для заживления ран, язв и при кожных болезнях, при раке печени (Балицкий и др.).

При хроническом катаре легких хорошим средством считается напар из следующей смеси: 2 столовых ложки почек тополя, столько же будры запаривают на ночь тремя стаканами кипятка, а днем выпивают в 5 приемов.

Хорошо потолченные и превращенные в тестообразную массу листья будры прикладывают на нарывы.

При слезотечении к глазам прикладывают салфетки, намоченные в крепком напаре листьев будры. Улучшает зрение и слух.

БУРАЧНИК, *Borago officinalis* L.; огуречная трава; кыяр улэне (тат.). Рис. 8.

Бурачник — однолетник с ветвистым стеблем, распространен в Сибири около жилья, на огородах как сорное растение. Стебель толстый, сочный, 30—60 см высотой с растопыренными ветвями. Листья его при растирании пахнут свежим огурцом, поэтому молодые листья его употребляют для приправы. Нижние листья растения черешковые, продолговато-яйцевидные, верхние — продолговатые стеблеобъемлющие. Цветки крупные, голубые, поникшие, собраны в завитки.

В Средней Европе огуречную траву называют «радостью сердца», «весельем», «сердечным цветком». Многие садоводы-огородники стараются избавиться от этого лохматого и слегка колючего, скорее шершавого растения. Листья его покрыты жесткими волосками. Листья и цветы этого растения издавна применяли для поднятия духа, увеличения храбрости римских воинов либо для того, чтобы легко становилось на сердце. Листья вместе с цветами применяют как мягчительное, потогонное и мочегонное средство. В народной медицине используются при водянке и воспалении почек. Витаминный салат из огуречной травы способствует улучшению обмена веществ, увеличивает отделение мочи, предупреждает воспалительные процессы в почках и кишечнике, регулирует работу сердца, снимает раздражение и успокаивает нервную систему.

В лечебных целях свежая и сухая огуречная трава применяется при неврозах сердца, катарах легких, как легкое слабительное, при суставном ревматизме и некоторых кожных болезнях.

Надземная масса богата слизистыми веществами (до 30%), что придает им мягчительное и обволакивающее свойство.

В лекарственных целях обычно используется надземная масса при болезнях почек, как диуретическое; при болезнях желудка, желчнокаменной болезни (Пастушенков, 1998); а также при болезнях дыхательных путей. Настой травы применяют как жаропонижающее, нормализующее обмен веществ. В свежем виде трава в виде салата применяется при депрессиях. Настой травы в сборах применяют при асците, болезнях кожи и при злокачественных новообразованиях.

Для лекарственного использования траву собирают в период цветения и сушат на солнце или в хорошо проветриваемых помещениях.

В народной медицине используют в виде настоя траву — горсть на стакан кипятка, и пьют по 1/4 стакана 4 раза в день. Настои эффективны при функциональных нервных заболеваниях, в том числе неврозах сердца, при отеках, а также ревматических, подагрических болях в суставах и мышцах.

Отжимать в июне—июле из свежесрезанного растения. Повышает работоспособность, улучшает настроение. Рекомендуется при депрессивных состояниях, ипохондрии и меланхолии, а также при сердечной слабости нервного характера. Принимать по 2—3 столовых ложки со столовой ложкой меда 3 раза в день.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, *Valeriana officinalis* L.; дарулык песи улэне, валериан улэне, дару кыяр улэне (тат.). Рис. 9.

*Кошачья травка — больным поправка,
Корешок в аптечку, чтоб помочь сердечку.*

Валериана — многолетнее травянистое растение высотой от 100 до 150 см. В первый год обычно формирует розетку прикорневых листьев, не вырастая в цветоносный стебель. Распространена повсеместно, на садовых и дачных участках как сорняк.

Собирают корни и корневища ранней весной или поздней осенью. Выкопав, хорошо очищают от земли, моют в холодной воде и сушат в тени. Настойки предпочитают готовить из корневищ, собранных на возвышенных сухих местах, поскольку их считают более целебными.

Корни и корневища валерианы имеют своеобразный запах, горький, немного жгучий вкус. Запах валерианы привлекает котов, почему корни, особенно при сушке, необходимо оберегать от них, так как они могут их попортить.

Считается, что валериановые корни с корневищами являются средством, успокаивающим нервы, но, кроме того, и средством, способствующим пищеварению, «разогревающим» желудочно-кишечный тракт, ветрогонным, а также глистогонным.

Из корней с корневищами валерианы готовят настойки водные, спиртовые, которые употребляют при нервных возбуждениях, потрясениях, при истерии, судорогах, тяжелых душевных переживаниях, бессоннице, сердцебиении, как средство, поддерживающее силы, при поносах. Входит в состав валокардина, кардиовалена, капель Зеленина.

Спиртовую настойку, или так называемые валериановые капли, готовят так: 1 часть мелко нарезанных корней валерианы заливают 5 частями 70-градусного спирта, то есть крепкой водкой, и в теплом (до 25 градусов Цельсия) месте настаивают целую неделю. Жидкость сливают, в нее отжимают остаток, дают отстояться и процеживают через полотно или фильтровальную бумагу. Внутрь принимают по 15 капель 3 раза в день.

Водную настойку из растертых валериановых корней (мочат 5 часов в теплой воде) в дневной дозе 5,0—15,0 г на стакан воды считают хорошим успокоительным средством при болях в животе, нервных потрясениях, спазмах в матке. Помогает она при кардиосклерозе, нарушении мозгового кровообращения, митральном склерозе.

Младенцам при боли в животе (эту боль узнают, если ребенок трет ножкой об ножку, подгибает коленки к животику и болезненно плачет) дают по чайной ложечке ежечасно водной настойки валерианового корня и считают, что это гонит газы и немного слабит.

Валериановые корни используются также в виде порошка в дозе 1,0—2,0 г на один прием и не более 3-х порошков в день.

При воспалении глаз летом из водного напара корня валерианы и очанки делают на ночь компрессы и днем промывают им же глаза.

Детям при нервном потрясении (испуге) с конвульсиями дают 5 раз в день по 7—10 капель валерианы в чайной ложечке воды. Помимо капель внутрь при падучей болезни купают ребенка в теплом отваре корней валерианы: горсть на 1 л воды. Ванну такую делают через день в течение 15 минут (перед сном).

Валериана является астрологическим союзником родившихся под созвездием Близнецов, Девы и Рыб и рекомендуется этим людям при бессоннице из-за нервного истощения и умственного

перенапряжения, сильном сердцебиении и расстройстве желудка на нервной почве (И. Кун).

Валериану нельзя употреблять длительное время и в большом количестве, т.к. она угнетает органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушение сердечной деятельности!

Правильно хранимый корень валерианы должен иметь характерные особенности: запах.

ВАСИЛЕК СИНИЙ, *Centaurea cyanus* L.; кукчэчэк, катыршы теймэбаш, чукмарбаш, сука чэчэге, арыш яны чэчпе (тат.). **Василек луговой, *Centaurea jacea* L.**

*Синий глазок глянет разок
Да и спрячется за колосок.*

Описывать подробно это растение, видимо, нет необходимости, поскольку все его знают.

ВАСИЛЕК луговой — обычное многолетнее травянистое луговое растение с прямым ребристым шершавым стеблем, встречающееся также по опушкам, полянам, обочинам дорог, в качестве сорного растения на огородах. Нижние листья ланцетные, выемчато-надрезанные, стеблевые — сидячие. Цветочные корзинки одиночные, крупные, обертки корзинок яйцевидные с буроватым пленчатым бахромчатым краем. Цветки отличаются по окраске от василька синего — лилово-пурпуровые, краевые — воронковидные, бесплодные. В лечебных целях используется не все соцветие василька, а лишь его краевые воронковидные цветки. Их собирают в начале цветения и как можно быстрее сушат, обязательно в тени, чтобы высушенные цветки не утратили цвета.

Василек синий содержит жирное масло до 28,2% из семян, дубильные вещества — до 3,34%.

В народной медицине применяется издавна. Настой цветков обладает мочегонным, потогонным, желчегонным, легким слабительным, противохолерическим, жаропонижающим, противовоспалительным, противоспазматическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Цветки входят в состав мочегонных сбо-

ров. Наружно настой цветков применяют в виде глазных капель и примочек при глазных болезнях.

Трава василька лугового обладает мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, обезболивающим действием. Водный настой применяют при водянке, желтухе, задержке менструаций. Настой корней используется при поносах. Свежие растения в виде припарок прикладывают к больным частям тела при ломоте. Для устранения отеков присыпают их порошком сухих листьев этого растения.

Цветки применяют при аллергии и аллергическом дерматозе у детей, нейродермите (отягощенном бронхиальной астмой), в сборе, — при фурункулах, сыпи, скрофулезе. Настой цветков применяют в послеродовой период как лактогенное, а также при поздних токсикозах беременных (нефропатии). В качестве примочек отвар цветков применяют при болезнях глаз и как противовоспалительное при конъюнктивитах, блефарите, ларингитах, бронхитах (в том числе астматическом), ангинах, холангите. Настой пьют при отравлениях как детоксикационное.

Василек синий по сахароснижающей активности превосходит препарат бутамид, рекомендован для комплексного лечения сахарного диабета; настой цветков оказывает антигипоксическое действие. Антиоксидантными свойствами обладает спиртовой экстракт надземных частей василька синего: листья, цветки. Надземные части имеют антиамебную и антитрихомонадную активность.

В.с. и В.л. имеют экологическое значение для декоративного использования, что довольно редко принимается во внимание службами озеленения городов и поселков.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ, троелистка, *Menyanthes trifoliata* L.; трифоль, бобовник; кондыз улэне, очьяфрак тукранбаш (тат.). Рис. 10.

*На краю трясины зыбкой
«Семафор» со стеблем гибким,
Он как будто говорит:*

«Дальше пеший ход закрыт».

В.Г. Рубцов

Многолетнее травянистое растение с ползучим стеблем длиной 15—30 см. Листья все прикорневые, длинночерешковые, с тройчатой пластинкой. Цветы беловато-розовые в продолговатой кисти на безлистном цветonoсном стебельке. Цветет в мае и первой половине июня. Цветы вахты не закрываются на ночь, круглые сутки она «стоит на вахте», как бы предупреждая об опасности. Растет по низким берегам рек и озер, по низинным торфяным болотам, в канавах; часто образует густые заросли.

Растение довольно популярное, известное своим очень горьким вкусом. В народе собирают листья вахты весной и летом, чаще всего в сухую солнечную погоду. Они считаются средством (одним из лучших), возбуждающим аппетит, желчегонным способствующим выделению пищеварительных соков, улучшающим перистальтику желудочно-кишечного тракта, противосудорожное, противоглистное, при диатезе у детей. Употребляют вахту в медицине и в народном быту, в основном, как горечь при пониженной кислотности желудка, при тошноте и головной боли, панкреатите. Применяют напар высушенных (в тени) листьев вахты: столовую ложку на 1 стакан воды.

Вместо водной настойки принимают также порошок из листьев вахты в дозе 1,0—2,0 г на прием, 2 раза в день.

При желудочно-кишечных недомоганиях принимают вахту в смеси с другими лекарственными растениями.

Напар из вахты вместе с ромашкой употребляется для клизм после дефекации, для очищения прямой кишки при болезнях с нарушением обмена веществ; при хронических запорах клизма из напара вахты способствует максимальному удалению фекальных масс.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Calluna vulgaris* L.,
Hull; арчан (тат.); харни пангг (нен.). Рис. 11

*Он свеж и зелен круглый год,
И в травах не заметен летом,
До самой осени цветет
Сиреневым приятным цветом.*

В. Кулагин

Небольшой, сильно разветвленный кустарник с мелкими вечнозелеными листочками, расположенными супротивно, тесно-черепитчато в четыре ряда. Цветы расположены в виде однобоких кистей, переходящих в облиственные ветки, лиловые или лилово-розовые. Цветет с июля по август—сентябрь. Вкус растения горький, вяжущий; запах сильный — пахнет медом. Растет по сухим и сыроватым песчаным местам, больше в сосновых и смешанных лесах, на полянах, сухих холмах, на лесных лугах, при дорогах.

Собирают облиственные ветки с цветами, водный настой травы вереска (2—3 ст.л. на 1 л воды) считают вернейшим средством при камнях в почках; им пользуются и при водянке. Он стимулирует сердечную деятельность благодаря содержанию в траве гликозидов. Отварами и настоями вереска лечат ревматизм, подагру.

Ветки вереска используют для приготовления настоя — 1 ст.л. на 2 стакана кипятка, после 2-часового настаивания выпить за 3—5 приемов перед едой при мочекаменной болезни, воспалении почек, мочевого пузыря, болезнях печени, желчного пузыря, гастритах с повышенной кислотностью.

Отвар из веток в такой же дозировке после 15 мин. кипячения и 3-часового настаивания выпивают в течение дня при спазмах головного мозга, атеросклерозе, ревматизме, нервных расстройствах, бессоннице, нарушении кровообращения.

При аллергических и гнойничковых заболеваниях кожи, а также при ревматизме принимают отвар по 1/2 стакана 2 раза в день.

Вереск применяют также как средство, успокаивающее нервы и действующее частично снотворно. При расстроенных

нервах, бессоннице, пугливости, мнительности и т.п. принимают следующую смесь: травы пустырника, вереска, сушеницы болотной, валерианового корня (в соотношении: 3:4:3:1). Запаривают 4 столовых ложки этой смеси 1 л кипятка (парят целую ночь) и принимают по 4—5 глотков через каждый час, выпивая все в течение дня.

Вереск противопоказан при пониженной кислотности желудочного сока!

ВЕХ ЯДОВИТЫЙ, *Cicuta virosa* L.; разийанзи маи (тат.).

*Крыша над хатой —
Зонт беловатый,
А в подземье —
Коварное зелье.*

Вех ядовитый — травянистый многолетник до 160 см высотой с толстым корневищем и крупными листьями, рассеченными на узкие доли. Распространен в Арктике, Сибири, на болотах, сырых берегах, среди кустарников, вдоль канав.

Часто вехом отравляются дети и домашние животные, привлеченные сочным и аппетитным на вид корневищем, слегка сладковатым на вкус. Яд поражает нервную систему, понижает двигательную активность и кровяное давление. При отравлении следует дать молоко, яйца, противосудорожные средства.

В лечебных целях подземные части применяются при ревматизме, заикании, мигрени, эпилепсии, при дерматозах, хронической сыпи, а также при опухолях, истерии, неврастении, аритмии, при цереброспинальном менингите и гастрите, а также при таких симптомах, как головокружение; используют при дисменорее, мастопатии, при черепно-мозговых травмах (Вавилова, 1994), энурезе (Гомеопатия..., 1995). Плоды веха применяют при пояснично-крестцовом радикулите (ишиасе). 10% -ная настойка применяется по 5 капель 2 раза в день в течение 30 дней или по назначению врача гомеопата.

Вех проявляет антибактериальную активность, он — крайне ядовит для человека и животных!

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ САДОВАЯ (культурное растение), *Cerasus vulgaris* Mill.; вишня степная или кустарниковая, *Cerasus fruticosa* Pall., чия (тат.)

В рот — красную кашку, изо рта — костяшку.

Плоды вишни полезны при малокровии. Сок плодов вишни полезно пить по стакану в день без сахара при сахарном диабете, а также при трахеитах, бронхитах. Водные настои из мякоти плодов принимают как освежающее и жаропонижающее средство при простуде (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков, 1998). Сок плодов вишни втирают при витилиго, а настоек плодоножек принимают по стакану в день при васкулитах.

В.И. Завражнов и др. рекомендуют принимать свежий вишневый сок при нарушении обмена веществ, атеросклерозе, артрите, подагре.

Он же считает, что плодоножки вишни помогают как мочегонное средство при водянке, простатите, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, обильных менструальных кровотечениях, подагре, артрите, сахарном диабете, как закрепляющее средство при расстройстве желудка. Для этого надо 1 ст.л. плодоножек прокипятить 5 мин. в стакане кипятка и выпить в течение дня в 2 приема. Установлено спазмолитическое действие экстракта из стебля. При хронических запорах ягоды едят как нежное слабительное.

Отвар из свежих листьев на молоке эффективен при желтухе различного происхождения, а для лечения мочекислых диатезов и заболеваний суставов применяют эмульсии из семян и отвар из плодоножек. При воспалении десен, ангине и ожоговых поражениях кожи применяют в виде примочек и полосканий настоек и отвар цветков, ветвей и листьев вишни. Весенние листья вишни в виде чая обладают противовоспалительным и кровоостанавливающим действием, применяется как общеукрепляющее средство (Г.М. Свиридонов).

В народной медицине вишня с молоком употребляется при воспалениях суставов — артритах, а сок — при воспалении дыхательных путей как отхаркивающее средство.

ВОДЯНИКА ЧЕРНАЯ, вороника, шикша, дорогая трава, *Empetrum nigrum* L.; сейна (хант.); сель-пиль (манс). Рис. 12.

*Водяника на болоте,
Что черника во бору,
Ею лакомиться можно
И в прохладу, и в жару.
Водяника — водяниста,
А черника — сахариста...*

В.Г. Рубцов

Empetrum nigrum L. распространена в таежной зоне Тюменской области. В лесотундровой и тундровой зонах этот вид заменяется на водянику субголарктическую *E. subholarcticum* V. Vassil. и *E. hermaphroditum* Hagerup — в обоеполюю водянику субголарктическую *E. subholarcticum* V. Vassil. В полярно-арктической зоне на сфагновых болотах, песчаных косах и дюнах, в ельниках, на сухих мхово-лишайниковых и каменистых тундрах это растение широко распространено. Урожай ягод в тундре может быть от 200 до 2500 кг/га.

Водяника — сухолюбивый и светолубивый стелящийся вечнозеленый кустарничек. Она образует плотные невысокие куртинки с короткими и узенькими, как хвоинки, листочками. Листочки зимуют и живут 3—5 лет. Живет растение долго, до 100 лет. Начинает цвести сразу после схода снега. Плоды округлые, черновороненые, блестящие, плотно сидят на веточках, как бусинки.

Лекарственным сырьем являются веточки с листьями и ягоды. В народной медицине используют все растение, срезают верхушки 5—10 см. Часто используется водяника при параличе, эпилепсии для успокоения нервной системы, повышения тонуса при утомлении. Применяют воронику при гипертонии, бессоннице, головной боли, нарушении обмена веществ.

В Ямало-Ненецком округе ненцы и ханты используют веточки водяники для заживления ран, ссадин. Для этого веточки на 2 часа кладут в теплую воду, затем прикладывают к больному месту и обвязывают. После 2—3 часов повязку заменяют на свежую.

Лекарственная ценность ягод — в их диуретических свойствах. Используется также при венерических заболеваниях. В тибетской медицине водяникой лечат сибирскую язву и заболевания почек. Сок ягод характеризуется фитонцидной активностью, а отвар листьев используется для укрепления волос.

У народов Севера водяника популярна как пищевое растение в свежем и моченом виде, используют ее как приправу к рыбе. Готовят из нее повидла, вина, напитки. Она хорошо хранится в бочках.

ЧАЙ ИЗ ВОДЯНИКИ: Взять 3—4 ст.л. измельченных веточек водяники и залить 1 л воды, довести до кипения и после остывания выпивать по стакану только утром при болезни почек, а при утомлении пить вечером как тонизирующее средство.

ВОЛОДУШКА ЗОЛОТИСТАЯ, *Vupleurum aureum* Fisch. ex Hoffm.; сары им улэне (тат.).

Многолетние травы 25—120 см высотой. Стебель гладкий прямой. Прикорневые и стеблевые листья продолговато-яйцевидные. Мелкие желтые цветки собраны в зонтичные соцветия. Цветет в июле—августе. Распространены во всех регионах, кроме Арктики, в кедрово-широколиственных, хвойных, смешанных, лиственных, сосновых и березовых лесах, на опушках, среди кустарников, на влажных лугах, каменистых, щебнистых склонах, скалистых обнажениях.

С лечебной целью применяют надземную часть растений, в них содержатся сапонины, алкалоиды, аскорбиновая кислота, фитостерины, рутин, флавоноиды. Настой из листьев, цветков и стеблей обладает желчегонным действием и полезен при холециститах, гепатитах, импотенции, запорах, гастрите с повышенной кислотностью.

В народной медицине настой травы пьют при лихорадке, нервных болезнях, листья прикладывают к ранам.

Подземные части эффективны при болезнях органов пищеварения, при лихорадках, как потогонное, при метеоризме, как слабительное, при респираторных инфекциях (в сборе); при болезнях почек, импотенции. В народной медицине применяют как диуретическое

и при женских болезнях, а также при пиодермии, головокружении, головной боли, зудящем и гнойничковом дерматозах, при болезнях глаз. Корни применяют в отварах как противовоспалительное и лактогенное, а также как тонизирующее средство. При болезнях сердца применяются подземные части и цветки. Подземные части применяют при отравлениях, как детоксикационное при укусах змей.

Надземные части володушки используют при неврозах как седативное, а также как ранозаживляющее средство и при панарициях. Цветки, плоды применяются как антигельминтное, жаропонижающее средство.

Чай из володушки готовят завариванием 1 ст.л. измельченной травы на стакан кипятка, при лечении печеночных болезней чаю дают настояться 3—4 часа.

ВОРОНИЙ ГЛАЗ ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Paris quadrifolia* L; карга кузе, дурт яфраклы карга кузе (тат.). Рис. 13.

*Четыре листа — вроде креста,
Да черный глаз глядит на нас.*

Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем, прямостоячим стеблем. Листья представляют собой мутовку из четырех лепестков, в центре которой находится зеленовато-желтый цветок. Цветет в июне—июле. Плод — сизовато-черная ягода. Растет в тенистых хвойных, лиственных и смешанных лесах на влажной почве.

Все растение ядовито!

Для лечебных целей берут свежее растение и готовят 10%-ную настойку, которую применяют в виде капель по 10—15 при головной боли, мигрени, сонливости, бронхите, психическом расстройстве, нервном подергивании лица.

Разные части растения обладают различным действием: корневища — рвотным, ягоды действуют на сердце, листья — на нервную систему.

В народной медицине (Анненков, 1878; Уткин, 1931; Верещагин и др., 1959) применяют отвары травы при водянке, лихорадке, отвар ягод — для лечения чирьев, грыжи у детей и от укусов

бешеных собак. В ветеринарии отвар из сушеных ягод используют для лечения лошадей от ящура.

В гомеопатии отвары растений принимают при головных болях, усиленном сердцебиении, расстройстве слуха, глазных болезнях, сотрясении мозга, нервном возбуждении, невралгии, апоплексии.

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ, вьюнок, березка, *Convolvulus arvensis* L.; лэблаб-л-жус, эт эчке, коччыткан ефэге (тат.). Рис. 14.

Травянистое многолетнее растение со стелющимся и обвивающимся стеблем длиной 30—80 см, с колокольчатыми розовыми или розово-белыми, собранными по два—три, цветами. Листья на длинных черешках, продолговато-ланцетные или продолговато-яйцевидные с сердцевидно-стреловидным основанием, цельнокрайние. Цветет с июня до конца сентября. Растет как сорняк на полях, особенно в плохо обработанных огородах, на сухих лугах, по межам и т.п.

Ядовитое растение, но в народе ядовитость его не подчеркивается. В смесях с другими зельями летом дают вьюнок, часто в большом количестве, для корма свиньям и никаких признаков отравления не замечают.

Траву с цветами, или одни цветы, употребляют как заживляющее средство.

Лекарственное применение вьюнка недооценивается, хотя растет он повсеместно и его использование может быть разным в зависимости от того, какой орган растения берется.

Надземные и подземные части применяются при туберкулезе легких, лихорадках, сифилисе, дерматомикозах.

Надземные части и цветки вьюнка используют при респираторных инфекциях, гепатитах (в сборе), для лечения зудящего дерматоза (в сборе), веснушках, сыпи, гнойничковых болезнях кожи. Как слабительное используется надземная масса, семена. Семена в сборе используются как антигельминтное средство. Семена вьюнка используются при сердечной недостаточности, при энурезе, отеках различной этиологии (в сборе).

Корневая система и надземная масса вьюнка применяется для лечения новообразований: при злокачественных опухолях, свежую

растертую траву с курдючным салом применяют при опухолях мошонки, при обмороках используются цветки.

Трава сушеного вьюнка для лечебных целей не заготавливается, так как в сухом виде он теряет свои свойства!

Растение ядовито, особенно для лошадей. Вьюнок проявляет акарицидную активность.

ГАЛЕГА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, *Galega officinalis* L.; козлятник восточный, *G. orientalis* L.; кэже улэне (тат.). Рис. 15.

Многолетнее травянистое растение, возделывается как кормовая сельскохозяйственная культура.

Стебли прямостоячие, иногда распростертые, ветвистые. Цветет в июне—августе голубыми или светло-фиолетовыми мотылькового строения, собранными в густые кисти цветами.

Из семян выделен алкалоид галегин, который при местном применении вызывает сужение зрачка, а при внутривенном введении повышает артериальное давление, суживает сосуды, угнетает моторную функцию кишечника, усиливает секрецию молока (Т.А. Гончарова).

С лекарственной целью используют надземную массу, которую собирают в фазе цветения.

В народной медицине растение применяется как мочегонное, потогонное и противоглистное средство (Н.В. Беляев). Козлятник обладает подобным инсулину действием при сахарном диабете, особенно эффективен при начальных и легких формах. В народной медицине Кавказа применяется при заболеваниях гортани.

Отвар из травы (1:10) или семян (1:20) принимают по 1 ст.л. 3—4 раза или (при сахарном диабете) по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

ГЕРАНЬ ЛЕСНАЯ, *Geranium silvaticum*, L.; урман, яран гол (тат).

ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ, *Geranium pratense* L.; болын яраны (тат). Рис. 16.

Многолетнее травянистое растение. Стебли прямостоячие, в верхней части разветвленные. Прикорневые листья на длинных черешках 5—7-раздельные с надрезанно-зубчатыми долями.

Верхние листья сидячие 3-раздельные. Все листья с обеих сторон прижато-волосистые. Цветки крупные, собраны на верхушке стебля по 2 на цветоносе, фиолетово-красноватые или почти фиолетовые.

Произрастает в тенистых лесах и среди кустарников.

Герань луговая в отличие от герани лесной имеет стебли вильчато-разветвленные, прикорневые листья скороотмирающие, стеблевые — супротивные на длинных черешках, 5—7-пальчато-раздельные. Цветки одиночные, красные. Встречается среди кустарников, на зеленых лугах и в сосновых лесах.

Водный отвар травы пьют при легочных кровотечениях, им полощут полость рта при заболеваниях слизистой и при ангинах. Настойку растений пьют по каплям при сердечных болях.

В народной медицине используются корневища герани луговой и красной. Отвар их пьют при раке (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков, 1998). В корневищах содержатся дубильные вещества, следы алкалоидов. Отвар корневищ (1 ст.л. на 1 стакан кипятка) после 30 мин. нагревания принимать по 1 ст.л. 3 раза в день при раке различной локализации (Н.И. Даников). В виде примочек отваром корневищ лечат фурункулы, флегмоны, абсцессы, язвы, останавливают кровотечения (Л.В. Пастушенков и др.)

Корневища герани луговой и лесной оказывают вяжущее и противовоспалительное действие при бронхитах, катарах, туберкулезе легких, катаре желудочно-кишечного тракта, дизентерии, поносах. При кожных заболеваниях, при лечении свищей, зудящих воспалениях делают компрессы из настоя корневищ. Для выведения сухих мозолей настой из 2 чайных ложек измельченных корней в 2 стаканах холодной воды после 8 часов настаивания прикладывают компрессом к мозолям.

Заслуживает внимания также лечебное действие герани домашней, листьями которой лечатся гнойно-воспалительные процессы в среднем ухе (свежий лист, легка обмяв, закладывают в ухо), болезни надпочечников и некоторые формы рака (Е.А. Глушко, Е.М. Медведев). Листья ее обладают обезболивающим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием. Листья накладывают на льняную тряпочку, а сверху надевается теплый платок. Такой компресс через 2 часа снимает боли

при невралгии тройничного нерва (Г.А. Непокойчицкий и др.). Аромат душистой герани лечит гипертонию.

ГОЛУБИКА, гонобобель, пьяница, *Vaccinium uliginosum* L.; тутанул (хант); лынзермя (ненец).

*Там, где чаща лесная тениста
Где земля кочковата и мшиста,
Голубика роскошно растет —
Так и просятся ягоды в рот!*

Н.А. Холодковский

Мелкий кустарник высотой до 80—100 см с серыми гладкими изогнутыми ветвями. Называют ее пьяницей и гонобобелью потому, что она якобы пьянит и гонит боль в голову. В действительности эфирные масла с пьянящими свойствами выделяет багульник, растущий рядом с голубикой. Листья обратнойцевидные, снизу сизые. Цветы розовые. Ягоды при созревании легко осыпаются. Растет голубика в затененных местах при хорошем проветривании, на моховых болотах, в мохово-лишайниковой тундре.

Листья и ягоды являются хорошим противогинготным средством, применяются при лечении диабета, запоров. Отвар веток помогает при сердечных болях, ягоды используются для лечения лямблиозного ангиохолестита. Пьют как чай.

По наблюдениям звероведа М.П. Глушиева, ягоды действуют как хорошее средство против круглых и ленточных глистов у песцов и лисиц. При регулярном скармливании голубики самкам щенки серебристо-черных лисиц не болеют краснотелостью.

Свежий сок или отвары ягод рекомендуют как напиток для лихорадочных больных.

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ, *Persicaria hydropiper* L. Spach; водяной перец; су борычы, борыч куплач, чынгы улэне (тат.). Рис. 17.

*Цветок —перечешный,
А вкус горчичный.*

Однолетнее травянистое растение с разветвленным стеблем, часто красноватым, несущим блестящие продолговато-ланцетные

листья, часто с черным пятном. Зеленоватые или розоватые мелкие цветы собраны в повислые или изгибающиеся прерывистые кисти, при основании постепенно переходящие в облиственный стебель. Листья горько-остро-перечного вкуса. Высота растения 30—60 см. Цветет с июля до октября. Растет по сырым местам, около рек, прудов, канав, во влажных пролесках. Распространен повсеместно.

В литературе есть указания, что перец водяной является ядовитым растением. В народной практике этого не отмечают.

Собирают всю траву этого растения, срезая ее над землей.

Народная медицина употребляет траву водяного перца при маточных и геморроидальных кровотечениях и для сидячих ванн при геморроидальном зуде. Употребляют внутрь в водном настое (напар).

Порошком из травы водяного перца (2 части), смешанным с порошком из цветов подмаренника настоящего (1 часть), засыпают застарелые язвы.

Чай из травы водяного перца (20,0 г на 1 л воды) пьют при различных кровотечениях, в том числе и маточных.

Мазь, которую применяют при геморрое: горсть цветов и листьев горца растирают в однородную массу и смешивают с несоленым топленным свиным салом. Мазь рекомендуется готовить небольшими порциями и лучше всего применять свежеприготовленную.

Аптечный экстракт водяного перца имеет кровоостанавливающие и антисептические свойства, успокаивающее действие на нервную систему. В народной медицине России водяной перец использовали как противопоносное и болеутоляющее, при болезни мочевого пузыря, водянке, а также при язве желудка и почечнокаменной болезни. Имеются сведения, что он использовался как средство для очистки ран и разрушающее опухоли (Шасс, 1952). В народной медицине разных стран применяется при кожных болезнях, нарывах, зобе, как болеутоляющее наружное средство. Свежую траву водяного перца прикладывают к затылку вместо горчичников. Ванны из его отвара тонизируют, их чаще принимают утром.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ, или пятнистый, *Polygonum persicaria* L., *Persicaria maculata* (Rafin.) A. & D. Love; бусер улэне, бусер кырлачы (тат.). Рис. 18.

Однолетнее травянистое растение со стержневым корнем. Стебель прямой слабоветвистый, в нижней части слегка приподнимающийся. Кисти соцветий конечные, плотные, толстоватые. Встречается на сырых местах, огородах, полях как сорное растение.

Лекарственной способностью характеризуется надземная часть, собираемая во время цветения. В научной медицине применяется как слабое слабительное при атонических и спастических запорах, как кровоостанавливающее при геморроидальных и маточных кровотечениях. Настой и жидкий экстракт обладают мочегонным свойством.

Настои почечуйной травы противопоказаны при острым воспалении почек! Вместе с тем они полезны больным почечными заболеваниями, сопровождающимися запорами.

В народной медицине почечуйная трава применяется при головной боли, прикладывают свежую траву к затылку, соком заливают, порошком засыпают гнойные раны. Отвар используют наружно как горчичник при опухолях и головных болях, а также при лишаях и сыпи.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, *Polygonum aviculare* L.; спорыш, птичья гречиха; травка-муравка, конотопка, полянка; каз (бэбкэ) улэнэ чыпчык аягы, урам чирэме (тат.).

*Под ногой прижимистый
Стебелек пружинистый.*

Очень популярное растение, произрастающее во дворах, на тропинках, при дорогах, на выгонах, постоянных сухих пастбищах, на валах, на засоренных местах около жилищ и пр. Выносливо к вытаптыванию. Стебли спорыша стелются по земле, коленчатые; растения кустистые. Цветы очень маленькие, беловатые, иногда розоватые, размещены в пазухах мелких листков. После цветения стебли становятся твердыми, поэтому собирают все растение во время цветения. Цветет спорыш с мая и почти до конца осени,

наиболее интенсивно в июле—августе. Собирают всю траву, когда спорыш только зацветает, а стебли еще не успели затвердеть.

В народной медицине спорыш имеет очень широкое применение, а именно: при болезнях почек, печени, катарах желудка, при поносах, при застарелом катаре мочевого пузыря, при ранах, как свежих, так и застарелых.

Спорыш употребляют при всех видах гастритов. При ранениях применяются примочки из напара свежего растения спорыша (успокаивает боль и способствует развитию грануляций).

Можно было наблюдать, что при мочекаменной болезни спорыш действительно интенсивно гонит «песок». При лечении спорышем почти незаметно для больного при каждом мочеиспускании выходит по 40—60 темно-желтых неправильной формы песчинок.

Следует также сказать, что спорышем лечат не только катары желудка, но и застарелые катары мочевого пузыря.

Зелень употребляется для заправки супов и приготовления пюре.

Спорыш является астральным союзником родившихся под знаком КОЗЕРОГА.

ГОРОХ ПОСЕВНОЙ, *Pisum sativum* L.; борчак (тат.).

Культивируется как пищевое растение. В пищу используются семена, с лечебными целями — семена и трава (стебли, листья, цветки). Горох укрепляет физическое тело и полезен как пища.

Отвар растений и семян обладает сильным мочегонным действием, гороховая мука характеризуется рассасывающим действием.

Народная медицина использует горох при диабете, причем особенно полезен зеленый горох как сахаропонижающее средство, как мочегонное — при почечнокаменной болезни и рассасывающее средство — при твердом инфильтрате (фурункул, карбункул).

Отвар всего растения выводит камни из почек и мочевого пузыря.

Кашицу из зеленого горошка, лучше в смеси с яичным белком, прикладывают к местам воспаления кожи при экземе, гнойных

ранах, угрях, синяках, кровоподтеках на открытых частях тела, используется и кашлица из гороховой муки. Водные экстракты растений и кожуры плодов (стручков) гороха применяют для лечения кори и дерматита (Ю.Н. Нуралиев).

Гороховая мука по совету русских знахарей присыпается к обожженному месту, а также при кожных болезнях и ранах.

Все бобовые, чтобы они не вызывали метеоризма и быстро переваривались, перед приготовлением следует тщательно промыть, залить водой, настоять 8—24 часа и в этой же воде варить. Варка должна быть непродолжительной — 15—20 мин.

Для регуляции пищеварения и при запорах надо съедать ежедневно по чайной ложке обжаренного и смолотого в муку гороха. У женщин от этого проходят пятна на лице, кожа становится чистой, нежно-бархатистой.

Горох может вызывать урчание и вздутие кишечника, в этом случае следует добавить к нему щепотку укропа.

Особенно полезен горох как пищевое и лекарственное растение для тех, кто родился под созвездием ДЕВЫ. Растения Девы можно применять для лечения кишечных заболеваний (Е.Мазова).

ГОРЧИЦА САРЕПТСКАЯ, *Brassica juncea* L., Czern.; горчица культурная; сарепта горчицасы (тат.). Рис. 19.

Однолетник 10—100 см высотой. Растет во всех регионах, кроме Арктики, в посевах, у дорог, на огородах, пустырях как сорное растение.

Ценная масличная культура, занимающая по посевным площадям 2-е место после подсолнечника. В семенах кроме жирного полувысыхающего масла содержится глюкозид синигрин, который под влиянием фермента мирозина распадается на глюкозу, кислый сернокислый калий и эфирно-горчичное аллиловое масло. Действие фермента наступает только после смачивания порошка семян теплой водой. Эфирное горчичное масло ядовито и вызывает на коже сильное раздражение, красноту и даже пузыри и употребляется как горчичники.

Горчичная мука служит для производства столовых горчиц, являющихся приправой к пище.

В народной медицине горчичное масло употребляют при катаре желудка (Уткин, 1931), изжоге, для лечения цинги. Для бронхита, воспаления легких, плеврита, радикулита, миозита, неврита, ревматоидного воспаления суставов, гипертонии, грудной жабы — наружно.

Приступы стенокардии лечатся горчичниками — ставятся на грудь, а при гипертонической болезни — на плечи и позвоночник. С целью предотвращения развития простудных заболеваний делают горчичные ванны для ног: на ведро горячей воды несколько ложек порошка горчицы. Семена и мука горчицы принимаются внутрь при запорах, при заболеваниях нервной системы применяют компрессы и ванны.

Горчичную муку пополам с медом, замешанную на отваре цветков белой лилии, применяют для удаления веснушек.

Семена горчицы проявляют антибактериальную и антифунгальную активность и используются для сохранения скоропортящихся продуктов.

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ, *Fagopirum esculentum* Moench. (*Fagopirum sagittatum* Gilib.); гречка; корободай, игуле карабодай (тат.)

Гречиха — хорошо известное возделываемое травянистое растение. Стебель прямой до 1 м, в верхней части ветвистый, голый, красноватый или зеленый. Листья очередные треугольные. Цветки душистые, собраны в кисти, образующие щитковидную метелку. Цветет с четырехнедельного возраста до уборки.

В народе лечебное применение имеют цветы и листья гречихи и гречневая мука, просеянная через густое сито.

Для удаления густых мокрот из бронхов и для смягчения сухого кашля пьют чай из напара цветов гречихи (40,0 г на 1 л воды).

Свежие листья гречихи, наслаивая друг на друга, прикладывают к гноящимся свежим ранам и к нарывам.

В лечебных целях особенно полезна цветущая трава гречихи при желудочно-кишечных болезнях, при малокровии, белокровии, расстройстве нервной системы, заболеваниях почек. Гречневую муку применяют в виде припарок и мазей при кожных болезнях и

опухолях. Рутин, содержащийся в цветках и верхних листьях растений, способствует лечению болезней, связанных с нарушением проницаемости сосудов: при геморрагических диатезах, кровоизлияниях в сетчатку глаза, гипертонической болезни, лучевой терапии и др. Отвар цветков пьют как чай при кашле. Свежую траву не применяют!

Сухая гречневая мука, просеянная через густое сито, считается хорошей присыпкой для младенцев (при отсутствии ликоподия). При поедании скотом зимой в большом количестве соломы и половы гречихи у него выпадает шерсть!

П р и м е ч а н и е. Встречается, что применяют листья и цветы гречихи в виде чая при склерозе. Возможно, что целесообразно было бы при склерозе с повышенным давлением крови применять смесь цветов и листьев гречихи с травой сушеницы и соответствующими мочегонными травами.

Употреблять внутрь свежие листья и цветки опасно, так как они ядовиты!

ГРИБ НАВОЗНИК, чернильный, серый, *Coprinus atramentarius* Fr; благушка, толах, талах (хант).

Растет в садах, на огородах и выгонах. Шляпка у него диаметром 3—7 см, вначале яйцевидная, затем ширококолокольчатая, серо-коричневая, в центре более темная, с мелкими бурыми чешуйками. Мякоть белая, быстро темнеющая, после созревания расплывающаяся. Пластинки частые, белые, к зрелости черные. Ножка полая, ровная или равномерно расширенная, тонкочешуйчатая с быстро исчезающим кольцом.

Съедобен в молодом состоянии до почернения тканей. Обладает исключительными свойствами вызывать отравление у тех, кто находится в состоянии алкогольного опьянения, но совершенно безвреден для непьющих. Это дало основание использовать его в качестве противоалкогольного средства.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ, *Inula helenium* L.; биек андыз (тат.). Рис. 20.

Многолетнее растение высотой 1—1,5 м, иногда до 2,5 м. Стебель прямой, бороздчатый, кверху войлочный, ветвистый. Листья

крупные, снизу серовойлочные, неровнозубчатые; прикорневые листья продолговато-эллиптические, острые, суженные в черешок, стеблевые — сердцевидно-яйцевидные, стеблеобъемлющие. Корневище толстое, мясистое, внутри беловатое. Цветы (корзинки) крупные (до 10 см в поперечнике) желтые. Вкус корневищ горький (жгучий), запах специфический, довольно приятный, сильный. Растет по влажным кустарникам, на возвышенных берегах рек, особенно на меловых почвах, при рвах, на окраинах лугов, иногда на лесных лугах.

Растение это часто разводится по огородам и садам, где легко дичает. Цветет от конца июня по сентябрь.

Собирают корневища с корнями осенью, преимущественно в октябре.

Считается в народе отхаркивающим, улучшающим пищеварение и обмен веществ, легким потогонным и мочегонным средством, вызывающим месячные.

Научная медицина употребляет девясил как отхаркивающее средство.

Для выздоравливающих, слабосильных, немощных людей рекомендуется «девясиловое вино», примерно по 50 г 2 раза в день. На бутылку (0,5) портвейна берут 2 ст. л. свежего измельченного корня девясила и варят в нем 10 минут.

Если такой девясиловый отвар готовить на красном вине кагоре, то его рекомендуют при катаре кишок и при пониженной кислотности желудка. Принимают ежедневно по три винных рюмки (примерно 50 г) после еды.

Во время сильной простуды, когда у больного кашель, насморк, когда больной тяжело дышит, его укладывают в постель, ставят банки, натирают скипидаром и вместо чаю дают пить отвар корневищ с корнями девясила и дягиля, взятыми по 1 ст. л. (примерно) на литр воды. Заливают холодной водой и, доведя до кипения, кипятят 10 минут.

Корневища используются при болезнях печени, как желчегонное, при диарее, гипосекреции желудка, тошноте, болезнях желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, при болезнях дыхательных путей (Машковский, 1997), как отхаркивающее, при экземах, дерматозах, гепатитах, фурункулах.

Листья девясила применяются при пародонтозе, болезнях слизистой оболочки полости рта, болезнях органов пищеварения, дерматомикозах, гонорее, атеросклерозе.

Соцветия девясила находят лекарственное применение при пневмонии, бронхоэктазах, гипоксии, бронхиальной астме (в том числе у детей), болезнях горла, противокашлевое, при параличе, неврите лицевого нерва, мигрени, при нарушении мозгового кровообращения, тахикардии, стенокардии.

Корневища, листья и соцветия в сборе в виде отвара применяют для лечения при респираторных инфекциях, гриппе, а также при туберкулезе легких, коклюше, сибирской язве, брюшном тифе, малярии. Корни концентрируют селен.

ДЕРБЕННИК ИВОЛИСТНЫЙ, *Lythrum salicaria* L.; плакун-трава; еламсар-улэн (тат).

Многолетнее травянистое растение с толстым деревянистым корнем, стебель прямой до 1 м высотой, одетый листьями по 3 в мутовке или супротивными; листья сидячие заостренные; цветки на верхушке стебля и ветвей собраны мутовками, образующими густые кисти; венчики малиновые некрупные из 6—10 лепестков.

Растет на сырых местах по берегам водоемов, встречается часто.

В корнях имеются дубильные вещества, в семенах — алкалоид гликозид, литарин; в траве — гликозид саликарин, смола.

Лекарственным сырьем являются корни и трава. Водный отвар пьют при желудочных болях, женских болезнях, маточных кровотечениях, как мочегонное, при заболеваниях, вызванных поднятием тяжести. Отвар травы пьют при шуме в голове, эпилепсии. В народной медицине настойку или отвар травы пьют при дизентерии, хроническом катаре кишечника, как болеутоляющее и кровоостанавливающее средство.

ДИХОРИЗАНДРА МИКАН, *Callisia fragrans* L., каллизия душистая, «Живой волос».

Дихоризандра букетоцветная — лечебный тропический цветок. Выращивается как комнатное растение.

Препарат «КК» рекомендуют использовать при ревматоидных и

других артритов, артрозах, подагре, остеохондрозе, при гастритах, панкреатитах, холециститах, язвах желудка и 12-перстной кишки, при колите, гепатите, рините, экземе, дерматите, бронхиальной астме и даже при полипах, мастопатии, аденоме предстательной железы.

Дихоризандра применяется для лечения болезней, возникающих в результате нарушений солевого обмена: при полиартрите, атеро-кардиосклерозе, радикулите, остеохондрозе, тромбфлебите, при обменном гепатите, сахарном диабете. Способствует восстановлению обмена веществ, выведению из организма шлаков с мочой и калом. Помогает при сердечной и легочной астмах, при гипертонии, невралгии, гастрите, гайморите, женских заболеваниях, пищевом отравлении.

Цветок растет одним стволом, от которого вырастают побеги. Когда на конце побегов вырастут по 10—12 листьев — бутон, из такого цветка можно сделать лекарственный настой на водке из расчета 150 г. Настаивают в темноте 30—40 дней, периодически встряхивая. Траву после настоя можно есть, используя вместо настоя, делать с нею тепловые компрессы, предварительно подогрев. Компресс оставляют на всю ночь. Для компресса использовать пергаментную бумагу. Настой для лечения применяют перед едой по 1 чайной ложке 2—3 раза в день.

При повышенной кислотности, язвах, кровотечении десен хорошо есть сырые листья и побеги, а также прикладывать на тромбфлебитные язвы, они затягиваются. При простуде полоскать настоем горло, закапывать в нос, уши, натереть грудь, спину, поставить тепловой компресс на стопы ног.

При гайморите, кроме питья настоя, закапать по 2—3 капли в нос. При эрозиях — тампоны во влагалище.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, *Melilotus officinalis* L., Pall.; чебен кунаксасы, кандала улэне, дарулы печэне, фэрештэ улэне (тат). Рис. 21.

Двулетнее травянистое растение с ветвистым, внизу деревянным прямостоящим или восходящим стеблем высотой 60—150 см, с тройчато-перистыми листьями на черешке. Листья сверху сизовато-зеленые, снизу более бледные, мелкозубчато-пильчатые. У

нижних листьев листочки обратно-яйцевидные, у верхних — продолговатые. Цветы желтые, мелкие, собраны в удлиненные многоцветковые колосовидные пазушные кисти, душистые (пахнут кумарином). Цветет с июня до сентября.

Растет при дорогах, на полях, засоренных местах, склонах, в прилесках, на паровых полях и залежах, на межах, среди зерновых культур и по клеверу.

Собирают верхушки стеблей с цветами, чаще — одни только цветы, листья добавляют в салаты, окрошку.

Чай из напара цветов донника 30,0 г на 1 л кипятка пьют при грудных болезнях по винной рюмке (50,0 г) каждый час. Донник входит в грудные смеси. Распаренные в кипятке цветы донника прикладывают как припарку на нарывы, чирьи и т.п.

Цветами донника, смешанными поровну с травой и цветами мать-и-мачехи, лечат большие яичники. Прием по 1/3 стакана напара (из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды) 6 раз в день в течение 3—4 недель. При этом рекомендуется полное воздержание от половой жизни на период лечения (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Настой и отвар донника обладают отхаркивающим, смягчительным, ветрогонным и болеутоляющим действием. Он угнетает ЦНС и обладает противосудорожным действием.

В научной медицине траву донника используют для изготовления вытяжного зеленого пластыря и вводят в состав смягчительных сборов, ускоряющих вскрытие нарывов и фурункулов.

В народной медицине настоем травы принимают при хроническом бронхите, ишемии, бессоннице, мигрени, недомогании, вызванном высоким давлением крови, при тромбозе, болезнях печени. Наружно настоем травы, а также мазь, употребляют при гноящихся язвах, воспалении молочных желез и ревматических опухолях суставов.

Настоем из 2 чайных ложек травы в стакане кипятка принимают по 1/2 стакана 3 раза в день при стенокардии, тромбозе коронарных сосудов, эндартериите, судорогах.

Настоем донника используют для ванн, которые уменьшают боли и оказывают противовоспалительный эффект при подагре, ревматизме, заболеваниях яичников у женщин.

Донник нельзя употреблять длительное время и в больших количествах, это может вызвать головную боль, головокружение, рвоту!

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Origanum vulgare* L.;
гади мэтрушка, кара мэтрушка (тат.).

Многолетнее растение, часто в форме полукустарника, высотой 30—90 см с прямостоящими мягковолосистыми стеблями. Все растение часто имеет пурпуровый оттенок. Цветы мелкие, собраны в сложный полузонтик, лилово-розовые. Цветет в июне—августе. Растет на полянах лесов, среди кустарников, при лесных дорогах, на сельских кладбищах. Запах растения ароматный. Своим ароматом и окраской цветов напоминает тимьян (богородскую траву) с той разницей, что тимьян имеет стелющиеся стебли, а душица — прямостоящие. Растение имеет пряно-горьковатый вкус.

Собирают верхушки стеблей и веток, сушат и протирают через решето.

Растение очень популярно в народе: им не только лечатся, но и окуривают горшки для молока, как и багульник, прокладывают одежду, предохраняя ее от моли. Травой натирают ульи для предохранения от моли и муравьев.

В народном врачевании применяют напар душицы внутрь: при болезнях желудка и кишечника, горла, при простуде. Применение напара душицы при женских месячных недомоганиях сильно увеличивает кровотечение и нередко приводит к осложнениям. **Беременным нельзя лечиться душицей, так как она действует абортивно!**

Можно пользоваться душицей при плохой перистальтике кишок и нарушенной моторной функции желудка в дозе 30,0 г на 1 л кипятка. В народе чай из душицы пьют также при душевных недомоганиях, тоске и при конвульсиях.

Спиртовая настойка душицы, введенная в дупло больного зуба, успокаивает зубную боль.

В народной медицине Тюменской области траву применяют при грудной жабе, гипертонии, эпилепсии, диатезах, золотухе, а также как снотворное, болеутоляющее и при задержке месячных.

Наружно настой душицы в виде ванн, обмываний, примочек и влажных компрессов применяют при рахите, золотухе, зудящих сыпях, нарывах, фурункулах. Масло душицы помогает при зубной боли, простуде, одышке. Сухие истертые листья и цветочные верхушки нюхают при насморке и головной боли, отваром моют голову. Душица обладает высокой антибактериальной активностью.

ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, *Fumaria officinalis* L.;
тётэч (тат.). Рис. 22.

*Травка-кудрявка,
Вырезанные листья,
Розовые кисти!*

Однолетнее сорное растение, произрастающее на огородах, в садах, на полях, засеянных яровой культурой колосковых, и вообще на хороших, выработанных почвах, на сорных местах. Распространено повсеместно, но рассеянно.

Стебель 10—15 см длиной, обычно стелющийся, с приподнятыми цветоносными ветвями, сочный. Листья сложные, перисто-раздельные, с узкими дольками. Цветы розоватые, лепестки на верхушке более темные с зеленой полоской. Цветы собраны кистью. Плод односемянный, на верхушке почти прямолинейно срезанный или даже вдавленный. Цветет дымянка почти все лето, начиная с мая и до осени.

Собирают все растение во время цветения.

В народе считают, что дымянка возбуждает аппетит, укрепляет желудок, слегка послабляет кишечник и укрепляет сердце.

Дымянку употребляют при катарах желудка с пониженной кислотностью: с пивом или сывороткой — 1 ст. л. на 1/2 л пива, кипятят 7—10 минут; для лечения гипотонии, астении, импотенции, цистита.

Настой 1 ч.л. измельченной травы в стакане кипятка после 2—3 часов принимают по 1—2 ст.л. 4—5 раз в день до еды при болезни желчного пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, бронхите, болях в животе и туберкулезе легких (Л.В. Пастушков и др.).

Таким же настоем лечатся при атонии кишечника, желтухе, геморрое, хроническом поносе, водянке, болезни печени.

Отваром травы дымянки в форме местных ванн или свежим соком лечат кожные сыпи, раны, лишай, аллергию, чесотку, экзему, потницу.

Растение ядовито, поэтому применять его следует с особой осторожностью, не превышать дозировки!

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ, *Rubus caesius* L.; кугельжем бёрлегэн, кара бёрлегэн (тат.); путки, морэк (хант.). Рис. 23.

Систематиками различается много видов и разновидностей ежевики. Самая популярная и наиболее распространенная — ежевика сизая, хотя в разных местностях применяют ту ежевику, которая у них растет.

Ежевика сизая — многолетнее полукустистое растение с годичными ветвями, дугообразно изогнутыми, покрытыми мелкими шипиками. Листья зеленые, слегка опушенные. Побеги с белым налетом. Лепестки цветов белые, довольно длинные. Плод черный. Цветет с конца мая до осени. Растет в лесах, на лесных полянах, в зарослях, на берегах рек, заросших кустарниками, у дорожных канав, на межах, над оврагами, а иногда можно встретить ежевику и в полях, засеянных хлебными злаками; места произрастания связаны также с видом и разновидностью ежевики. Распространена повсеместно.

Собирают зрелые плоды для пищевых целей и как потогонное средство, листья — все лето, а корни — только осенью.

Ежевика считается противогнилостным средством, кровоочищающим и улучшающим перистальтику кишок.

Потогонным действием обладают настои листьев и ягод, которые принимают при простуде. Настой листьев пьют как отхаркивающее.

Отвар листьев ежевики служит хорошим средством для лечения кровохарканья, желудочных кровоизлияний, поносов. Пьют как чай. В качестве противопоносного средства применяют порошки высушенных листьев и незрелые ягоды.

При малокровии пьют чай по 3 стакана в день из следующей смеси трав: зверобоя — 3 ложки, цветов глухой белой крапивы — 2 ложки и столько же листьев ежевики. Пьют горячим.

Людам очень нервным, раздражительным, особенно при истерических припадках, готовят чай из следующей смеси трав: листьев ежевики — 2 ст. л., чабреца — 1 ст. л., травы пустырника — 2 ст. л., травы сушеницы болотной — 1 ст. л.

Эта же смесь с боярышником (цветы) — 1 ст. л., применяется при климаксе. После десятидневного употребления чая из этой смеси значительно уменьшается «прилив крови к голове», прекращается обычный зуд тела, особенно шеи, прекращаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон.

Напар из листьев ежевики 3 ст. л. на 1 л кипятка применяют наружно в виде примочек при воспалении кожи, при экземе, а также для полоскания рта и горла.

При лишаях, грибах и т. п. применяют не одну ежевику, а в смеси с цветами ноготков, травой хвоща, лепестками садовой розы, корой ивы. Все ингредиенты берут в равных частях и, залив холодной водой, варят в течение 15 минут.

ЕЛЬ СИБИРСКАЯ, *Picea obovata* Ledeb; чыршы (тат.); хул юх (хант.); ховт (манс.); хады (ненец.).

Широко распространенное в Западной Сибири дерево, доходит до северной границы лесной растительности. О ели в старину говорили «коли изба елова — сердце здорово». Оказывается, спектр ее излучения сходен с излучением чакр здорового человека и в результате резонансного эффекта благотворно воздействует на организм человека. Запах хвои является эффективным психостимулятором.

В народной медицине в качестве лекарственного сырья используют хвою, молодые верхушки веток, смолу и незрелые зеленые шишки. В хвое содержатся эфирные масла, смолы, дубильные и др. вещества, обладающие мочегонным, потогонным, желчегонным, обезболивающим, дезинфицирующим действием. Из хвои ели делают ванны при ревматизме, из молодых побегов и шишек ели делают водочный настой и пьют при туберкулезе.

Смолу ели переваривают со свиным жиром и полученную мазь применяют при фурункулах.

Отвар хвои принимают при заболевании верхних дыхательных путей, астме. Из хвои готовят витаминный напиток, который полезен для профилактики цинги и повышения иммунитета, особенно зимой в период возможных заболеваний гриппом. Отвар еловых лапок с солью добавляют в ванны при болях в суставах различного происхождения, радикулите, ишиасе, а также при парализованных ногах, артрите. Для повышения тонуса всего организма полезно делать по утрам массаж стоп, топтаться на еловых шишках, насыпав их в коробку.

Эфирное масло ели — сильное противогрибковое средство. Чтобы провести дезинфекцию от болезнетворных микробов, ставят букеты из веток ели в комнате или заливают кипятком в ведро еловые ветки, не закрывая крышкой. Во время эпидемии гриппа смазывают одной каплей елового или пихтового масла крылья носа.

Отвар из незрелых шишек применяют для полоскания ротовой полости при тонзиллите и промывания носа при гайморите.

Отвар незрелых шишек и хвои на молоке применяют для укрепления десен, при воспалении слезных желез и угрях.

Смола ели принимается внутрь по 1—2 г для лечения хронического бронхита, язвенных болезней желудка и двенадцатиперстной кишки.

Принимать отвар или настой еловой хвои следует с осторожностью, не больше 1 стакана, поскольку он сильно активизирует работу почек.

Ель является мощным источником биоэнергии, воздух в ельнике практически стерилен из-за того, что дерево выделяет большое количество фитонцидов.

ЖИВОКОСТЬ ВЫСОКАЯ, *Delphinium elatum* L.; погатые васильки, шпорник посевной, живокость полевая, рыцарская шпора; ишэк колагы (тат.). Рис. 24.

Однолетнее травянистое растение высотой 15—50 см. Стебель метельчато-ветвистый, несущий несколько цветочных кистей. Листья тройко- и более рассеченные на узкие линейные участки. Цветы синие, реже розовые, еще реже — белые, со шпорцем

(напоминают отдаленно топорик). Цветет с июня до осени. Растет на полях в посевах (больше в озимых), на парах, залежных землях и на сорных местах. Семена часто засоряют зерна хлебов.

Собирают траву без корня, верхнюю часть, во время цветения. В траве содержатся алкалоиды, обладающие курареподобным действием.

Эти алкалоиды обладают свойством блокировать концевой аппарат двигательных нервов и вызывать расслабление скелетной мускулатуры, поэтому их можно применять при хирургических операциях в качестве мышечных релаксантов.

В народной медицине издавна применяется при переломах костей (отсюда название — живокость) в виде примочек и целебных компрессов. Оказывает обезболивающее действие и ускоряет выздоровление.

Отвар травы пьют при воспалении легких, плевритах, головной боли, от глистов, при испуге, женских болезнях, коклюше и при всех заболеваниях мочеполовых органов (печень, почки, мочевого пузыря, мочевыводящие каналы и т.д.)

Применяют в виде напара 1 ст. л. на 1 л воды не более 3—5 ложек в день при желтухе, увеличении печени, при общем плохом состоянии желудочно-кишечного тракта, при болезнях мочеполовых органов. Из такого же напара делают примочки при воспалении с нагноениями глаз (такой напар пили также в некоторых местностях при венерических болезнях).

Трава может применяться в порошках и таблетках для снижения мышечного тонуса, а также при сосудистых и травматических нарушениях головного мозга; при поражениях спинного мозга, гиперкинезах (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков). Отваром лечат различные ожоги, при заболевании горла используют настой травы для полосканий.

Настой цветков помогает при расстройстве кишечника, задержке мочи, болях в желудке, запорах, как средство, укрепляющее зрение. В народной медицине Тюменской области живокость полезную в малых дозах применяют при болях и язве желудка, раке, экземе, лишаях, склерозе, задержке мочи, расстройстве нервной системы, глаукоме, эпилепсии.

Настой готовят из столовой ложки травы на 1 л воды. Принимать не более 3-х ложек 3 раза в день.

Растение ядовитое, поэтому внутреннее применение требует осторожности!

ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ, *Stellaria media* L.; мокрица; юш улэн, бэжэн улэне (тат.). Рис. 25.

*Летом у плакучки
Народились внучки,
До зимы и правнучки будут.*

Осенью, когда идут дожди, на сырых почвах, а на огородах, где поливы осуществляются регулярно, появляется ранним летом маленькая травка, которая надоедливо покрывает сплошным покровом землю. Она всегда на ощупь мокрая, за что и получила такое название. Ее мелкие цветочки похожи на звездочки, если до девяти часов утра цветочек не поднимется и не раскроется, то ждите дождя. Распространена мокрица повсеместно во всех регионах и доходит до Полярного круга, растет на каменистых склонах, скалах, в тундрах, тенистых сырых лесах, степях, на огородах, у жилья как сорное растение.

Мокрица — растение-эфемер, короткоживущее, 3—4 недели. Семена ее быстро прорастают, а польза ее как лекарственного растения многими недооценивается. Настой травы пьют при териотоксикозе, болях в сердце, печени, остеохондрозе, геморрое, делают ванны при подагре и отеках ног. Настой закапывают при помутнении роговицы, соком лечат гнойные раны.

Эффективность применения мокрицы замечена при лечении многих болезней: при судорогах, аритмии, неврозах, язве желудка, зобе, фурункулах, экземе, диатезе, при опухолях различной локализации, при артритах, подагре, ревматизме, как слабительное, диуретическое, при бессоннице, травмах, ожирении, воспалении глаз.

Мокрица имеет пищевое применение. В салатах используют ее побеги (молодые). Мокрицу можно добавлять в щи, особенно весной. Можно высушить ее, измельчить и заправлять супы или посыпать бутерброды с маслом.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ; *Hipericum perforatum* L.; зверобой обыкновенный, пронзенный; сары мэтрушка, ярабай, сырхау уты (тат.). Рис. 26.

*Листочки — парные, цветки — янтарные,
Плоды коварные: и лечат, и калечат.*

Многолетнее травянистое растение с отрастающими ежегодно стеблями, стебли прямые, в верхней части разветвленные, достигают 30—100 см высоты. Листья овальные, туповатые, с обильными просвечивающими точками. Соцветия густые многоцветковые. Чашелистики ланцетные, острые, лепестки желтые, у некоторых видов зверобоя с черными точками. Цветы, размятые в пальцах, красят их в фиолетовый цвет. Вкус растения терпкий, запах нежный, специфический. Цветет в июне—июле, цветы желтые.

Растет на межах, полянах, лесных посадках, при дорогах, в зарослях, на залежах, сухих лугах. Распространен повсеместно.

Собирают во время цветения, срезая верхнюю часть стеблей с листьями и разветвлениями. Считают, что на организм человека действует как вяжущее, возбуждает аппетит, как мочегонное и заживляющее раны.

В научной медицине применяется настойка и экстракт из зверобоя в тех же случаях, что и в народной медицине.

Зверобой употребляют и сам по себе, и в смесях с иными растениями, но лучше смешивать, т. к. передозировка вызывает спазм сосудов головного мозга, повышает давление.

Применяют траву зверобоя в виде настоек или отвара при ревматизме, болезнях желудка (язва, гастроэнтероколит, понос), болезни печени и желчного пузыря, циститах, геморрое. Зверобойное масло применяют для лечения ран, язв, ожогов.

В народной медицине зверобой применяют в сочетании с другими травами при гриппе, ангине, головных болях, туберкулезе легких, против рака печени и желудка.

Смесь при белях у женщин: полная горсть травы зверобоя, корня крапивы, вербовой коры, травы пастушьей сумки, корня окопника, семян льна, травы водяного перца, цветков ноготков.

Берут 4 горсти смеси, заливают 2—3 л воды и кипятят 20 минут. Процеживают дважды, вливают в кружку и горячим, сколько

можно выдержать, делают глубокие промывки влагалища дважды в день: утром и вечером.

При плохо заживающих язвах, ранах, нарывах к больным местам прикладывают тряпочки, намоченные в постном масле, в котором не меньше 3 недель настаивались цветы зверобоя. Цветов 2 части, масла — 4 части по весу. Масло предпочтительно подсолнечное, рапсовое, сурепковое.

Даже продолжительный понос задерживается, если натошак пить горячий чай из зверобоя и тысячелистника, взятых поровну: столовая ложка смеси на стакан кипятка.

Гноящиеся раны обкладывают тряпочкой, намоченной в одной горсти зверобоя на пол-литра кипятка.

Стакан чаю из травы зверобоя, принятый перед сном, хранит ребенка от непроизвольного мочеиспускания в постели во сне.

Зловоние, распространяющееся от гангренозной раны, в народе ликвидируют, промывая и прикладывая на такую рану тряпочку, пропитанную отваром смеси: зверобоя — 1 ч., ивовой коры — 2 части. Целесообразно добавить после кипячения в этот, только что переставший кипеть, отвар 1 часть ноготков для напара.

Для прекращения дурного запаха изо рта и для укрепления десен прибегают к полосканию рта крепким напаром зверобоя, а некоторые для этого пользуются просто водным настоем из него. (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ (обыкновенная), *Fragaria vesca* L.; урман каен жилэге (тат.); уйрись пил (манс.).

*Плод у травки сложный,
Да притом и ложный.
А то, что в нем ложное,—
Вкусней, чем пирожное.*

Известное травянистое многолетнее растение, не требующее особых пояснений и описаний. Собирается во время цветения целое растение и созревшие плоды.

На организм человека действует вяжуще, мочегонно, улучшает обмен веществ. В плодах и листьях, кроме железа, есть витамин С и каротин.

Перед тем как рассматривать лекарственное значение земляники вообще (листьев и ягод), мы должны предупредить читателя, что не все люди безнаказанно могут есть эти вкусные, ароматные ягоды, так как организму при больной печени эти ягоды вредят: все тело покрывается сыпью, волдырями, начинаются зуд, боль в животе, головокружение, рвота.

Научная медицина рекомендует употреблять ягоды земляники при болезнях почек, камнях в почках, при недомогании печени и желчных путей, а также при всех видах катаров желудка и при болезнях селезенки.

Напар листьев земляники 50,0 г на 1 л воды в народе употребляют для очищения крови, при сыпях, прыщах, лишаях, при рахите, золотухе, при подагре, гастритах, при болезнях печени и селезенки, катаре толстых кишок, геморрое, желтухе.

Свежие ягоды помогают при склерозе сосудов, гипертонии, желтухе, запорах, поносе, язве желудка и особенно подагре, почечных и печеночных камнях, экземе, гастрите, малокровии. Настой листьев используют при астме и как кровоостанавливающее, при раке гортани (Балицкий и др., 1966).

Настой цветков употребляют при болезнях сердца, гипертонии, а отвар всего растения — при фибромиоме матки. Наружно настой листьев в виде обмываний и клизм используется при кровоточащих и воспаленных геморроидальных узлах, а в виде примочек, компрессов — для лечения кровоточащих ран.

Сок ягод и раздавленные ягоды являются наружным средством при экземах, сыпях и небольших ранах. Применяется он для косметических целей — смягчения кожи, уничтожения на лице веснушек, родимых пятен, угрей, лишайных поражений. Водный настой листьев также применяют при угрях и пятнах на лице. При жирной коже с расширенными порами используют незрелые ягоды земляники, растертые с яичным белком; наносится на лицо до высыхания, затем смывается. При сухой коже спелые ягоды земляники растираются со сливками и медом (по одной чайной ложке одного и второго); смесь наносится на лицо, через 15 мин. смывается.

В народной медицине Сибири свежий сок земляники применяют при воспалении мочеточников, подагре, глаукоме и катаракте (закапывать сок с сахаром в глаза по 1—2 капли).

Чтобы изгнать солитера, больные ели селедку с луком и много земляники, съедая ее ежедневно даже до 3 килограммов. Солитер выходит с головкой; круглые глисты, власоглавы и острицы тоже не переносят земляники и изгоняются. Отвар листа лесной земляники благотворно сказывается при онкологических заболеваниях.

Многие формы старых, запущенных экзем (экзем с нагноениями, с трещинами, струпьями, нередко со зловонными язвами), которые не излечивались различными дорогими средствами, успешно излечивались земляникой. Для этого выбирается спелая земляника, толстым слоем растирается на льняной чистой тряпке. Трех-четырёхдневное прикладывание земляники в таком виде на пораженные экземой места очищает их от струпьев.

При лечении земляникой просто едят ее сырою, но не вареною или сушеною. Едят одну или с молоком, сливками, молодой сметаной, с сахаром (иногда и с вином).

По действию на организм несколько похожа на землянику еще одна ягода — черника. Карл Линней по поводу этих ягод оставил нам такой афоризм: «В том доме, где едят землянику и чернику, врачу нечего делать».

Высушенные и нарезанные листья земляники полезно добавлять в чай. Среди ненцев, ханты и манси существует давний обычай пить чай, заваренный листьями земляники, или тот же чай в смеси с черешками из ягод водяники при упадке сил и недомоганиях.

ЗМЕЕГОЛОВНИК ТИМЬЯНОЦВЕТКОВЫЙ, *Dracoscephalum timiflorum* L.; кэжэ толы (тат.).

Однолетнее травянистое растение с четырехгранным стеблем до 60 см высотой. Листья супротивные, сердцевидно-пильчатые, с клиновидным основанием. Мелкие бледно-лиловые двугубые цветки собраны в многоцветковые разьединенные мутовки. Встречается как сорное растение в посевах, вдоль дорог, по сухим склонам.

Лекарственными свойствами обладают растения, собранные в период цветения. Они известны вяжущим, противоспазматическим,

обезболивающим и противовоспалительным действием. Настой трав применяют при желудочно-кишечных болезнях, особенно при болях и спазмах в желудке и кишечнике. Помогает змееголовник при головных болях, параличе тройничного нерва, лицевых парезах и подавленном настроении. Припарки из травы используют при ревматических болях.

Для приготовления настоя столовую ложку сухой травы заливают стаканом кипятка и настаивают 2 часа. Принимают по 2 ст.л. за полчаса до еды. Принимают при учащенном сердцебиении, различных невралгиях, мигрени, зубной боли и ломоте при простудных болезнях.

ЗОЛОТАЯ РОЗГА, *Solidago virgaurea* L.; золотарник обыкновенный; сары чэчэк, алтын камчы (тат.). Рис. 27.

Растет по всей Западной Сибири в степи, поймах, в негустых березовых, сосновых, еловых лесах, кустарниках, тундре. Стебель крепкий, прямостоячий, иногда окрашенный в красно-фиолетовый цвет; прикорневые и нижние листья продолговато-эллиптические, зубчатые, стеблевые — ланцетовидные, цельнокрайние.

Цветки в мелких корзинках, желтые со шпорцем, висят под листьями по 2—3 на тонких цветоносах.

С лекарственной целью используются верхушки цветущего растения.

В русской народной медицине золотарник применяли при болезни мочевых органов, при камнях в почках и мочевом пузыре, для лечения ран. Его считают хорошим мочегонным средством при мочекишечной диатезе, белке в моче, ревматизме, подагре, водянке. Золотарник применяют и от поносов.

Холодный настой, приготовленный из 2 ч.л. измельченной травы в стакане холодной воды, после 4-часового настаивания принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при увеличении предстательной железы (А.П. Ефремов, А.И. Шретер), а также при желчнокаменной болезни, болезни почек, мочевого пузыря, водянке, кровавой моче, поносах, туберкулезе легких (В.П. Махлаук).

ЗУБЧАТКА ПОЗДНЯЯ, *Odontites serotina* Dum. (*Euphrasia odontites* L.); сем. норичниковых.

Стебель ветвистый, реже простой, 10—35 см высотой, боковые ветви дуговидно согнутые; листья пурпурные, ланцетные, супротивные, с короткими зубцами или цельнокрайные. Цветки собраны в большом числе густыми кистями на концах веточек. Венчик двугубый пурпурный, верхняя губа выемчатая. Чашечка четырехлопастная. Корни прикрепляются присосками к корням других растений.

Встречается на лугах, по окраинам колков, лесов, на залежах около дорог единично и островками. Цветет в июле и августе.

И.Я. Словцов отмечал использование этого растения от боли зубов, при туберкулезе пьют отвар ее.

Отвар растения применяют для лечения мастопатии и онкологических заболеваний крови. Для приготовления отвара берут 1 ст. л. измельченной травы, заливают стаканом кипятка и кипятят 5—10 мин. Пьют за 3 приема в течение дня до еды. Зубчатку в виде настоя лучше использовать в смеси с другими высушенными и измельченными травами. Это могут быть корни лопуха, корни пиона, листья крапивы двудомной, цветы клевера лугового, сабельник болотный, трава чистотела, лабазник вязолистный, соцветия календулы. Травы и корни берутся в равных объемных частях. Настаивать 4—6 часов, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Осадок травы не выбрасывайте после использования настоя, принимайте его внутрь вместе с настоем.

ИВА КОЗЬЯ, бредина, верба, ветла, ракита, (сем. ивовых), *Salix carpea* L.; песиле тал, ак тал, оянке (тат.); хаш юх (хант.); тып (манс.); нерка (ненец).

*Что ты клонишь над водами,
Ива, макушку свою?
И дрожащими листьями,
Словно жадными устами,
Ловишь беглую струю?*

Ф. Тютчев

Ива — дерево 6—12 м высотой с хрупкими ветвями, растущее по берегам рек, прудов, на плотинах, около жилищ, дорог, по

влажным лугам и лесам; а также кустарник или деревце 1—3 м высоты с ветвями тонкими, гибкими, голыми, блестящими, пурпуровыми, кора с внутренней стороны (летом) желтоватая. Растет по песчаным берегам рек и прудов. В Западной Сибири встречается 20 видов ив. Если ива козья — высокое дерево до 12 м высотой, то верба — кустарник 2—3 м. Все ивы имеют сходное действие. Кора и листья содержат салицилаты. Из коры ивы получали салициловую кислоту, делали из нее таблетки и порошки. Она послужила основой для изготовления аспирина, который уменьшает вероятность инфаркта, инсульта, рака прямой кишки, укрепляет иммунную систему, снижает риск возникновения катаракты и желчнокаменной болезни. Противопоказан, как и кора ивы, при гастрите с повышенной кислотностью и пониженной свертываемостью крови. Принимать аспирин следует после еды по одной таблетке через день, чтобы не снижать защитные силы организма. В этих же случаях можно принимать отвар или порошок коры ивы или листьев.

Кора и листья ее имеют лечебное свойство, кора на вкус терпкая или горькая. Ветви заготавливают для выделки корзин, они считаются лучшими для этой цели. Кору ив собирают с более тонких веток (не толще пальца), обычно весной.

Кора вербы в народе применяется в большинстве случаев как вяжущее, кровоостанавливающее, противохолерное, дезинфицирующее и мочегонное средство. Народная медицина использует ее внутрь и наружно.

Отвар ивы принимают 3—4 раза в день по 1—2 столовых ложки при гастрите, поносе, маточных кровотечениях, заболеваниях суставов, а также при васкулитах, экземе, нейродермите, стоматите, а наружно для ванн — при аллергических болезнях, гиперкератозах, псориазе, потливости ног (В.С. Ягодка), токсоплазмозе, коклюше, энцефалите.

В народной медицине кора ивы в виде порошка или настоя принимается как жаропонижающее при простуде, помогает при артрите, артрозе, подагре, как противовоспалительное средство при простатите, воспалении слизистой оболочки рта, зубной боли. Порошком коры ивы лечат гангрену, гноящиеся раны, она эффективна как кровоостанавливающее и противоглистное средство.

При болях в ногах страдающие расширением вен применяют теплые ножные ванны (до колена) из отвара коры вербы и коры дуба продолжительностью в полчаса. После ванны надевают на ноги бандаж или резиновые чулки и отдыхают.

При перхоти и зуде кожи головы, выпадении волос моют голову крепким отваром из смеси коры вербы и корней лопуха, взятых в равных частях.

Соцветия ивы в период цветения богаты природными гормональными веществами, поэтому их полезно использовать при женском и мужском бесплодии.

У выздоравливающих после тяжелой болезни и длительного лежания в постели людей при слабости ног и дрожании их во время ходьбы делают примерно 20-минутные ножные ванны в крепком отваре коры ивы.

Не следует более года принимать препараты ивы, так как они могут давать побочные эффекты!

ИВАН-ДА-МАРЬЯ, *Melampyrum cristatum* L.; марьянник гребенчатый; ала милэушэ (тат.). Рис. 28.

*Желтые листочки,
Синие цветочки.*

Иван-да-марья — народное название однолетнего травянистого растения со слабо развитой корневой системой, оно чаще используется, чем ботаническое — марьянник дубравный. Однако иногда в народе имеет такое же название и другое растение, которое имеет ботаническое название — фиалка трехцветная.

Стебель у ивана-да-марьи прямостоячий 15—50 см высотой, тупочетырехгранный с длинными супротивными косо вверх отклоненными ветвями. Листья супротивные. Цветки на коротких цветоножках, обращены в одну сторону, сидят по одному в пазухах верхних листьев. Каждый цветок снабжен прицветным листом, окрашенным в ярко-лиловый цвет, более интенсивный у верхушки, венчик ярко-желтый с красно-бурой изогнутой трубочкой.

Растет на лесных пастбищах, по кустарникам, холмам и опушкам.

Растение обладает противовоспалительным, инсектицидным и ранозаживляющим действием. **Растение ядовитое!** Для лечебных целей используется настой травы при кожных заболеваниях, проводятся обмывания и делаются ванны.

В народной медицине отвар травы пьют при болезнях сердца, желудка; купают детей при диатезах, экземах, туберкулезе кожи, при ревматизме делают ванны.

Свежая измельченная трава ускоряет заживление ран.

ИВАН-ЧАЙ, *Chamaenerion angustifolium* L.; кипрей узколистный; улэне, тар яфраклы кырлыган (тат.); кырлыган (хант.).

*Хороша трава — красива голова:
И медку подарит, и чайку заварит.*

Красивое во время цветения растение высотой до 150 см с лилово-пурпурными, иногда розоватыми цветами, собранными в кисти. Листья ланцетные. Издавна это растение использовали для приготовления чая. Название «Копорский чай» пошло от жителей села Копорье, что находится недалеко от Санкт-Петербурга.

Растет на светлых местах: порубках, лесных гарях, по сырым еловым и сосновым лесам, по оврагам, насыпям, вдоль дорог. В Тюменской области встречается от Полярного круга до степей Казахстана. Цветет с июля по сентябрь. Лекарственным сырьем являются цветущие верхушки растения и листья. Чем дальше на север, тем больше витаминов в траве иван-чая. Так, если в окрестностях Тюмени перед цветением содержится 260 мг% витамина С и 39 мг% каротина, то вблизи Нового Уренгоя соответственно — 810 мг% и 310 мг%. Настой цветков применяется при злокачественных опухолях. Растения иван-чая на севере обладают сильным снотворным действием. Молодые побеги его нежны и используются в салатах.

Чай кипрея успокаивает головные боли, помогает при нарушении обмена веществ, язве желудка. Порошком листьев присыпают раны, отвар листьев пьют при кожных и желудочных болезнях, а также как успокаивающее и снотворное, при воспалении уха, горла, носа (Ашпаева, 1970; Ефремова, 1967).

Установлено седативное, противосудорожное действие растения. Молодые побеги употребляют, как спаржу, в отварном виде. Отвар из листьев обладает сильным противовоспалительным действием, особенно при язвенной болезни.

10%-ный настой или отвар из листьев используется как эффективное болеутоляющее средство при всяких воспалениях слизистых оболочек.

ИКОТНИК СЕРЫЙ, серо-зеленый, *Berteroa incana* L., DC. Рис. 29.

Двухлетнее серовато-зеленое растение с прямостоячим стеблем. Листья очередные, продолговато-ланцетные, острые. Цветки мелкие, белые с четырьмя двураздельными лепестками и шестью тычинками, собраны в короткие кисти.

Растет на степных лугах, залежах, в зарослях степных кустарников, на песчаных буграх, около полей и огородов как сорное растение.

Растение обладает мочегонным, потогонным, вяжущим, успокаивающим и ранозаживляющим действием. Водный настой травы применяют при удушье и икоте.

В народной медицине икотник применяется для лечения артритов, судорог у детей, астении, растяжений связок, при болезнях сердца, гипоксии, нервной икоте, бронхиальной астме, кашле, а также при женских болезнях, кровотечениях после родов.

Наружно растение употребляют в виде ванн от «худобы».

Настой травы готовят из 1 ст.л. травы настаиванием 2 часа в стакане кипятка. Принимать по 1 ст.л. 3—4 раза в день.

ИМБИРЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, *Zingiber officinale* Roscoe; зэнжэбил (тат.).

Одно из древнейших пряных растений. Лекарственным сырьем являются корневища, которые содержат эфирное масло, главной составной частью последнего является терпен цингибирин.

В медицине корневища употребляют при расстройствах пищеварительной системы с тошнотой и рвотой, метеоризме, хроническом энтерите, задержке мочеотделения, отеках, ревматизме и для полоскания горла при ангине.

В народной медицине порошок корней имбиря принимают при головной боли невралгического и спазматического характера, бронхиальной астме.

Корень имбиря жуют при морской болезни и длительных автомобильных, воздушных и морских путешествиях.

В Индии и Австралии и у нас используется как пряность в кулинарии, хлебопечении, кондитерском производстве, для соусов, напитков, имбирного пива.

Имбирь широко используется в аюрведческой медицине при простуде, гриппе, рвоте, отрыжке, боли в животе, ларингите, артрите, геморрое, сердечных болезнях.

Продается как пряность.

ИРГА ОВАЛЬНАЯ, *Amtlanchier ovalis* Lam.C. Koch.; дункэл (тат.).

Кустарник или деревце до 3—5 м высотой. Молодые побеги войлочные и опушенные. Листья простые, очередные, по краю зубчатые, сверху темно-зеленые, снизу бледно-зеленые. Осенью листья краснеют. Цветки правильные, белые, кремовые, расположены в щитковидных кистях на концах побегов.

Лекарственным сырьем являются плоды, листья, кора и цветки. Плоды принимают для профилактики гипо- и авитаминозов, атеросклероза. Из листьев и коры готовят настой и отвары при желудочно-кишечных болезнях и для лечения гнойных ран.

Настой и настойку из цветков ирги принимают как гипотензивное и кардиотоническое средство.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ, *Cetraria islandica* L., Ach.; цетрария; мук исландия (тат.); исландия муге (хант.); нядей (не-нец.).

Многолетний листовидно-кустистый лишайник с многолопастным вильчато-разветвленным зеленовато-бурым слоевищем, прикрепленным к почве или коре деревьев волосками. Растет обильно на песчаной почве в сосновых лесах, на торфяниках, в горной мохово-альпийской тундре. Огромные заросли встречаются вокруг г. Ноябрьска, Березово, Салехарда, Надыма, Уренгоя и др.

В народной медицине многих стран служил дополнительным источником питания для населения в неурожайные годы. Отвар лишайника при охлаждении дает густой слизистый студень, легко усваивается организмом человека. Он регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта и восстанавливает силы организма после тяжелой болезни, обладает обволакивающим, противомикробным и ранозаживляющим свойствами.

Отвар растений применяют при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме, поносах, хроническом запоре. Наружно — для обмываний и примочек при гнойных ранах, язвах, фурункулах, ожогах.

Отвар готовят из 2 чайных ложек лишайника в 2 стаканах холодной воды, который доводят до кипения и после остывания пьют глотками в течение дня (В.П. Махлаюк).

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, *Hyssopus officinalis* L.; зуфа, дарулы иссоп (тат.). Рис. 30.

Многолетнее травянистое эфиромасличное растение высотой 30—50 см. Стебли прямостоячие, четырехгранные, ветвистые. Листья супротивные, мелкие, линейно-ланцетные. Цветки неправильные, двугубые, темно-синие, реже фиолетовые.

Иссоп относится к древнейшим лекарственным растениям, которое описал древнегреческий врач Гиппократ. В лекарственных целях применяются верхушечные части стебля с листьями и цветками.

Народная медицина использует его при диспепсии, запорах, анемии, как отхаркивающее при хронических катарах верхних дыхательных путей (бронхит, трахеит, ларингит), а также при бронхиальной астме, неврозах, стенокардии, чрезмерной потливости, болезни суставов, слабости пищеварения, хронических колитах, метеоризме, как противоглистное.

Трава иссопа используется как пряновкусовое растение для рыбных продуктов, в ликеро-водочном производстве, в кулинарии.

Настой 2 ч.л. травы готовят в 2 стаканах кипятка. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день (В.П. Махлаюк).

КАБАЧОК, *Cucurbita pepo* L., var. *giromontia* Duch.; тыква обыкновенная (твердокорая), *Cucurbita pepo* L.; гади кабак (тат.).

*Плод был все лето
Зеленого цвета,
А осенней порой
Стал с белой кожурой.*

Кабачки и тыква — родственники, относятся к семейству тыквенных. Это однолетние травянистые растения. Стебель стелющийся, цепляющийся, достигает 8 м длины, имеющий при основании листьев на стебле 3- и 5-раздельные спирально закрученные усики. Стебель и листья покрыты короткими жесткими волосками. Плод — «тыква», по ботанической классификации относится к числу ягод, это самая крупная на свете ягода, она многосемянная. Благодаря толстой кожуре может храниться очень долго, почти не теряя витамины.

Во время уборки урожая тыкву и кабачок срезают, оставляя хвостик 5—6 см длиной. Хорошо хранится при комнатной температуре.

Кабачок является самой распространенной тыквой на нашем огороде. Как лекарственное растение он мало используется. В диетическом питании эффективен при болезни сердца, почек, печени и желудка.

Срезают кабачки в возрасте 10—12 дней, когда они достигают 20—30 см роста. Молодые незрелые кабачки содержат значительное количество калия, никотиновую кислоту, рибофлавин, тиамин, микроэлементы. В кожуре много биостимуляторов, поэтому молодые кабачки едят свежими с кожурой.

Переспелые кабачки обычно очищают от кожицы и семян, но с ними пропадает много полезного для организма, поэтому следует кожицу не выбрасывать, а сушить и зимой делать ножные ванны. Кожицу используют в виде аппликаций при увядающей коже. Порошок из корочек лечит прыщи на лице (Е.С. Мирошникова, С.С. Мирошников). Для ножных ванн можно использовать ботву кабачков. Отвар, приготовленный из плодоножек тыквы, является эффективным мочегонным средством.

Сырыми молодые кабачки едят с хлебом, в салатах очень короткий сезон, а пользы от них больше, чем от вареных. К сырым овощам можно добавлять в салат кабачки, приучая детей к здоровой пище.

Пищевые волокна, содержащиеся в кабачках, стимулируют кишечник, не раздражая его. Они являются хорошим адсорбентом, легко всасывают токсические вещества, избыток холестерина и воды и выводят их из организма. Особенно полезны кабачки людям с больной печенью, больным желудком, кишечником, а также сердечно-сосудистым больным.

Тыкву в вареном виде применяют при лечении анемий. Полезны тыква и кабачок для послеоперационных больных, они усиливают моторику кишечника. При бессоннице принимают по 1/2 стакана тыквенного сока с медом.

Зрелые семена тыквы используются в народной медицине в качестве глистогонного средства, а также для лечения простатита. Они не оказывают токсического действия на организм, поэтому их назначают в первую очередь больным детям и в пожилом возрасте. Кроме того, такая методика очистки от ленточных глистов полезна для тех, кто страдает заболеваниями сердца, почек, печени, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при беременности и кормящих матерей.

Прием тыквенного сока показан при состояниях общей слабости, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, заболевании печени, почек, различных отеках (обладает мочегонным свойством). Входит в комплексное лечение заболеваний аденомы простаты.

КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ, цветок Гёте, *Kalanchoe pinnata* L.; каурийсыман каланхое (тат.).

В домашних условиях в качестве комнатных цветов чаще всего разводят два вида каланхоэ. Это многолетнее травянистое растение. Листья крупные, короткочерешковые, толстые, мясистые, тупозубчатые по краю. По мере роста растения простые листья становятся сложными, непарноперистыми с 5 листочками. Это растение называют еще «домашний доктор».

Другой вид каланхоэ — Деграмона (живородящее), имеет также мясистые, но острозубчатые пыльчатые листья, по их краю образуются детки, которые легко приживаются, опадая на землю, этот вид используется для лечения аденомы простаты. Кроме того, сок листьев этого растения обладает высокой противовоспалительной активностью, заживляет раны, ожоги, останавливает кровотечение. При смазывании слизистой оболочки носа излечивает грипп.

В медицине сок каланхоэ используется благодаря его способности быстро очищать раны и язвы от некротических тканей.

Используется надземная часть растений. Сок каланхоэ малотоксичен, способствует заживлению ран и термических ожогов.

При лечении трофических язв на их поверхность накладывают марлю в 4—5 слоев, обильно смоченную соком каланхоэ. При проявлении чувства жжения к соку каланхоэ добавляют 0,5 мл 1%-ного раствора новокаина. При лечении фурункулов, абсцессов, флегмон, инфицированных ран мазь каланхоэ сочетается с маслом зверобоя.

При лечении рожи на воспаленное место накладывают салфетку, смоченную соком каланхоэ, разбавленную поровну 0,5% -м раствором новокаина.

В стоматологии каланхоэ применяется для лечения гингивита, воспалительной формы пародонтоза 2-й и 3-й степени, рецидивирующего афтозного стоматита в виде аэрозольной ингаляции соком каланхоэ. Сок снимает ощущение зуда, прекращает гноетечение на 10—12-й день. К концу лечения сосочки десен становятся плотными и бледно-розовыми.

В акушерско-гинекологической практике каланхоэ используется для лечения эрозии матки, цервицитов, разрывов промежностей при родах, трещин сосков.

В офтальмологии сок каланхоэ применяется для лечения различных форм кератита, травм и эрозии роговицы, особенно он эффективен при лечении ожогов глаз, травматических и язвенных кератитов.

В отоларингологии сок каланхоэ эффективен при лечении хронического тонзиллита путем электрофореза в сочетании с УВЧ-терапией на подчелюстную область.

Сок и мазь каланхоэ хранятся в защищенном от света месте при температуре не выше 10°C. Перед употреблением выдерживают 30 мин. при комнатной температуре. Сок готовят следующим образом. Свежие срезанные листья и зеленую часть стеблей хранят в темноте при 5—10°C в течение недели. Затем моют в проточной воде и измельчают на мясорубке. Однородную массу отжимают, жидкую часть отстаивают. На вид это прозрачная желтая жидкость с оранжевым оттенком.

Каланхоэ живородящее используется для лечения аналогичным образом, но имеются свидетельства, что в народной медицине листочки этого растения, если их съедать по 1 в течение дня, помогают лечению аденомы предстательной железы.

Если втирать настойку каланхоэ в кожу, она стимулирует циркуляцию крови, в результате чего тромбы способны оторваться и явиться причиной закупорки сосудов.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ноготки, *Calendula officinalis* L.; дарулы тырнак гол, дарулы айчэчэк (тат.). Рис. 31.

Однолетнее растение высотой до 50 см, ветвистое, часто от самого низа, легко опушенное, немного липкое, особенно в сухую солнечную погоду. Листья продолговатые, нижние постепенно к основанию суженные. Цветы бывают разных оттенков, но чаще оранжевые. Запах цветов специфический, бальзамический, приятный. Растение очень популярно, разводится около домов, на приусадебных и огородных участках, часто растет одичалым, украшает клумбы. Цветет с конца мая и почти до морозов.

Собирают цветочные корзинки в солнечную погоду. Считают, что на организм человека действует потогонно, очищает кровь, как бактерициды.

Внутри ноготки употребляются при болезнях печени, селезенки, при спазмах желудка, диатезе, рахите. Как наружно, так и внутрь считается более целесообразным употреблять ноготки в смеси с другими.

На кровоточащие раны прикладывают тряпочки, смоченные в напаре цветов ноготков, смешанных поровну с листьями полыни. Раны заживают без нагноения.

Веснушки на лице и руках удаляют ежедневным двукратным (утром и вечером) смазыванием лица соком настойки ноготков.

К гноящимся глазам на ночь прикладывают примочку из напара цветков ноготков.

В случае опухоли селезенки полезным считается чай из напара цветов ноготков и травы тысячелистника в равных частях. Пьют 2 стакана в день.

В гастроэнтерологической практике при гастритах, язве, энтероколитах дают лучший эффект настои календулы в сочетании с тысячелистником и ромашкой. Такие настои повышают метаболическую функцию печени, снижая концентрацию в желчи билирубина и холестерина, способствует устранению застоя желчи в желчном пузыре.

Золотушным и рахитичным детям вместо чая дают пить напар из цветов ноготков.

Ноготки — защитники садов и огородов от вредителей, поэтому их полезно садить вокруг грядок с ягодами и овощными культурами.

Лепестками ноготков полезно украшать любой салат и заправлять супы, можно добавлять их в сливочное масло, особенно для детей.

В гомеопатию календула введена в 1838 г.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Viburnum opulus* L.; гадибалан (тат.).

*Весной — белая, летом — зеленая,
Осенью — каленая, зимой — хваленая.*

Кустарник с буровато-серой корой. Листья расположены супротивно, белые цветки собраны в щитковидном соцветии, краевые — крупные, бесплодные, внутренние — мелкие обополюе. Растет калина в смешанных и лиственных лесах лесной и лесостепной зоны.

Лечебное применение имеют кора, цветки и плоды. Кору собирают в апреле, цветки — в июне, плоды — в сентябре.

Отвар коры уменьшает и останавливает различные внутренние кровотечения, действует как болеутоляющее, антисептическое и успокаивающее средство, повышает тонус матки.

Плоды, собираемые после первых заморозков, применяют в качестве потогонного, слабительного, а также при язве желудка.

Ягоды, сваренные с медом, применяют при раке, болезнях печени, желтухе, гипертонии, но заболевания сердца лучше лечить ягодами, поедая их с косточками. Отвар цветков пьют при болезненных менструациях, одышке, склерозе, диатезе у детей.

Ягоды калины с сахаром, перебродившие, полезно есть тем, кто страдает повышенным кровяным давлением.

Отвар плодов применяют при склерозе, простуде, кашле, удушье, кожных болезнях у детей и как успокаивающее средство при истерии и судорогах, а также при язве желудка, кишечника. Настой ягод пьют от геморроя, ягодный сок используют как слабительное.

Отвар веток и ягод калины пьют при раковых опухолях. Для приготовления отвара берут 1 ч.л. коры, заливают стаканом кипятка и настаивают 15 минут.

Настой цветков применяют при хрипоте, кашле, ангине для полосканий. Сок плодов калины — хорошее косметическое средство против угрей на лице, прыщей, лишаев.

Отвар принимают внутрь по 2 ст.л. 3—4 раза в день.

КАПУСТА ОГОРОДНАЯ (капуста кочанная), *Brassica oleracea* L.; бакча кэбестэсе (тат.); лэTOT (хант.); капуста (манси); капуста (ненец.).

*На плечах Игнашки
Сорок три рубашки —
Все из ткани отбеленной,
А по верх — пиджак зеленый.*

Название капусты произошло от слова «капут» — голова.

Ценность капусты хорошо известна как пищевого и лекарственного растения. Армянский врач и ученый 15-го века Амирдовлат Амаснаци, описывая лекарственные свойства капусты, указывает на то, что листья ее прикладывают к ранам, а также к сыпи при крапивнице и для излечения злокачественных язв. Растолченные листья капусты выводят веснушки, а семена капусты едят, чтобы выгнать глистов. Капуста полезна для освобождения от хмельного состояния, помогает при трясении головы. Особенно полезно есть вареную капусту детям — так считает этот врач.

Капуста способствует выведению холестерина из организма, что влияет на предупреждение атеросклероза. В народной медицине при болезнях печени, хронических запорах и геморрое используют рассол квашеной капусты. Пьют теплым по 1—1,5 стакана как до, так и во время еды.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА является хорошим средством против хронической диспепсии и как профилактика против цинги.

Содержит всю группу витаминов А, С, К и У, соли калия, кальция, фосфора, марганца, железа, фермента, фитонциды (к сведению: капуста, апельсин и лимоны содержат одинаковое количество витамина С). Применяется при лечении заболеваний сердца, почек, нарушений водно-солевого обмена. Сок капусты благоприятно действует на язвенный процесс слизистой оболочки желудка, предотвращает газы, полезен при геморрое, заболеваниях дыхательных путей, селезенки, печени, показан при бессоннице, экземе, диатезе. Принимать по одному стакану сока со столовой ложкой меда 2 раза в день натощак и на ночь.

Соком красной капусты лечили заболевания легких, а также кашель и охриплости, принимая его несколько раз в день по чайной ложке. При воспалении дыхательных путей принимают отвар капусты с медом.

Кашицу из листьев капусты, смешанную с яичным белком, прикладывают к гнойным ранам и язвам, ожогам. Измельченные листья, сваренные в молоке, смешивают с отрубями и прикладывают к коже при золотухе, мокнущей экземе. При лечении струпьсы на голове смазывают их растительным маслом и обкладывают двойным слоем самых светлых капустных листьев. Повторяют это два раза в день в течение 2—3 недель.

КАРТОФЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Solanum tuberosum* L.; бэрэнге (тат.); картёпка (манси); картофель (ненец.).

Ценность картофеля как продукта питания хорошо известна в Сибири, хотя история его возделывания в России не так и велика. При заселении Сибири во времена декабристов этот продукт перестал быть экзотическим, он становится не только пищевым, но и кормовым растением.

В картофеле много калия — до 560 мг % и фосфора — 50 мг%, а также содержится ряд органических кислот, столь необходимых для нашего организма, и витаминов, в том числе витаминов группы В, а также витамины РР, каротин и С (аскорбиновая кислота).

Высокое содержание калия в картофеле определяет его мочегонные свойства, что особенно важно учитывать больным с почечными и сердечными заболеваниями. Часто при сердечной и почечной недостаточности у больных бывают отеки, которые плохо снимаются медикаментозным путем, но хороший результат дает картофельная диета. В этих случаях картофель едят с кожурой, поскольку калий концентрируется в поверхностных слоях клубня. Лучше использовать клубни, сваренные на пару, а затем очищенные.

Для снятия отеков используют как эффективное мочегонное средство картофель в мундире, натертый в виде картофельного пюре или оладьев. Едят его 2—3 раза в день, запивая стаканом молока. После 4—5 дней диеты делают перерыв на 2—3 дня. Особенно необходима картофельная диета сердечникам, которые используют преднизолон и другие кортикостероидные препараты, поскольку они выводят из организма калий.

Отжимать в сентябре—октябре из клубней. Содержит минеральные соли (преобладает калий и фосфор), железо, кальций, магний, марганец, кобальт, иод. Картофельный сок играет большую роль в нормализации водного обмена и поддержании нормальной работы сердца. Применяется при лечении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. При систематическом приеме сока исчезают боли, отрыжка, снижается кислотность желудочного сока. Сок из сырых клубней картофеля оказывает благоприятное действие: при гастритах с повышенной кислотностью, при изжоге, газах, метеоризме и запорах, прекращает тошноту и рвоту, устраняет боли в желудке и кишечнике, обладает противовоспалительным действием. С этой целью его рекомендуют применять по полстакана 2—3 раза в день за полчаса до еды или по одному стакану сока со столовой ложкой меда 2 раза в день — натошак и на ночь.

Он тормозит секрецию желудочных желез, обладает спазмолитическим действием, способствует снижению кровяного давления при начальной гипертонии и лечению упорных головных болей.

Картофельный сок рекомендуется пить при пиелонефрите. Его настаивают час, смешивают с клюквенным соком, который обладает свойством обезвреживать яды. Болезни почек, как известно сопровождаются повышенной интоксикацией организма.

В народной медицине картофелем лечат: кожу при ожогах, экземе и др., прикладывая кашицу тертого сырого картофеля. При лечении варикозных и трофических язв, грибковых поражений, фурункулов, карбункулов, рожистых воспалений и красной волчанки картофельные аппликации снимают зуд, успокаивают боль, охлаждают, способствуют рассасыванию и заживлению. Такие аппликации помогают избавиться от мозолей и рассасывают твердые инфильтраты от уколов. Лечение катара верхних дыхательных путей, ангины часто проводят, дыша над сваренным горячим картофелем его паром. При ларингитах и фарингитах соком сырого картофеля прополаскивают рот.

Ценным лекарственным сырьем являются цветки картофеля для лечения опухолей. Настой из цветков картофеля понижает кровяное давление и повышает активность дыхания.

Вареный картофель является прекрасным косметическим средством при сухой коже или обожженной солнцем. Для этой цели готовят питательные маски из отваренного в «мундире» картофеля, растирая его со свежими сливками или сметаной. Теплую кашу наносят на лицо.

КЕДР, ИЛИ СОСНА СИБИРСКАЯ, *Pinus sibirica* Du Tour; эрбет чиклэвеге (тат.); нохр юх (хант.); лыуэл (хант.); ульпа, вульпа (манс.); тыдэ (ненец).

*Стоит столб до небес,
а на нем шатер-навес.
Красной меди столб точеный,
а навес сквозной, зеленый.*

Кедр распространен в лесной зоне, где обитает совместно с елью и пихтой, образует и чистые насаждения — кедрачи. На севере достигает южных границ лесотундры не дальше 66° с.ш.

Хвоя кедр является высоковитаминной — до 300 мг% витамина С. Лекарственное сырье — хвоя кедр, семена (орехи), их

скорлупа, молодые верхушки и почки веток, а также смола (живица). Считается, что каждому ребенку и взрослому надо съесть по горсти орехов в день, это повысит устойчивость организма против болезней.

Кедровые орехи восстанавливают мужскую потенцию, применяют для лечения туберкулеза, рака легких, болезней почек и мочевого пузыря, женского бесплодия.

Отвар скорлупы орехов пьют при геморрое, глухоте, болезнях почек, печени (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков), а также при простатите.

Еще Авиценна рекомендовал для лечения ядра и шелуху кедровых орехов. Ядра с медом или в легком вине он советовал употреблять как общее очищающее средство, а также от камней и язв. Чешую кедровых шишек вместе с орехами настаивают 21 день в 70%-ном спирте или водке и принимают по 1 ст.л. 2 раза в день при опухолях, раке матки, лейкозе (Востоков). Настойка из орешков принимается по 1 ст.л. 3 раза в день при суставном ревматизме, подагре, артритах, связанных с нарушением солевого обмена. Водкой орехи заливают так, чтобы сверху они были покрыты слоем жидкости 5—6 см.

Кедровая смола и живица обладают бактерицидными свойствами и успешно используются для лечения ран, хронических язв, фурункулов. Во время Великой Отечественной войны живицу использовали для лечения ран и ожогов, особенно тяжелых ранений голени. Ранозаживляющие свойства кедровой живицы используются и сейчас в народной медицине.

Отваром скорлупы орехов моют руки и ноги для удаления волосатости. Жуют смолу при стоматите, ангине, язве.

Кедровые орехи и хвою употребляют против цинги.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ, *Trifolium pratense* L.; болын тукранбашы, клеверы (тат.). Рис. 32.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение со сложными тройчатыми, эллиптической формы листьями и широкими треугольными прилистниками. На ночь листья складываются.

Растет по пойменным и суходольным лугам, опушкам леса, на полянах, среди кустарников, является ценной кормовой сельскохозяйственной культурой.

Растение обладает отхаркивающим, мягчительным, мочегонным, потогонным и антисептическим действием. Клевер применяется при заболевании почек, простуде, астме, кашле, болезненных менструациях, диабете, туберкулезе. Применяется также как общеукрепляющее и как биостимулятор за счет янтарной кислоты и даже как противоядие при отравлениях. Клевер белый и красный нормализует жировой обмен, снижает содержание холестерина, защищает от кислородного голодания, ионизирующей радиации. Эти растения стимулируют регенерацию и иммунитет, пьют как чай.

Молоко, отваренное с головками клевера, употребляют в Сибири, Казахстане как общеукрепляющее, для профилактики тромбозов, отдаляет климактерический период. В Швеции используют при лихорадке. Листья и цветки применяют в салатах, пюре, в супах и окрошке. Головки клевера квасят, как капусту.

Настой соцветий и травы принимают в качестве тонизирующего средства при упадке сил, анемии, одышке, как спазмолитик и при ревматизме. Клевер заготавливают в сушеном, соленом, мариннованном виде, кладут в чай. Собирают листья растений с июня по октябрь.

КЛЮКВА БОЛОТНАЯ, *Oxycoccus palustris* Pers.; гадимук жилэге, гадисаз жилэге (тат.); хомалы рых, хомас рых (хант.); санквльпил, сэх-пуль (манс.); харё нгодя (ненец.).

Родовое название происходит от греческих слов, означающих: острый, кислый, зерно. Она относится к числу вечнозеленых кустарничков. Растет на моховых торфяных болотах северной тайги Западной Сибири. Запасы ее здесь огромны. И.Я. Словцов отмечал, что в окрестностях Тюмени встречается редко и в небольшом количестве.

Лекарственным сырьем в народной медицине являются не только плоды, но и листья. Ягоду клюквы запасают как источник витамина С. Но собирать ее надо осенью до морозов, так как промораживание приводит к разрушению аскорбиновой кислоты. Клюквой можно лечить пиелонефрит и аллергию, если смешать клюк-

венный напиток с картофельным соком. На 1/4 стакана клюквенного сока потребуется чайная ложка сахара и картофельный сок из 200 г сырого картофеля.

Клюква применяется для лечения и профилактики заболеваний почек, мочевыводящих путей, мочевого пузыря, панкреатита в начальной стадии. Она выводит из организма радиоактивные вещества и тяжелые металлы: свинец, кобальт, цезий, стронций.

Клюкву назначают больным после тяжелых заболеваний, при истощении, отсутствии аппетита. Кисло-сладкие сиропы и соки вызывают усиление функции железисто-нервного аппарата, повышение выделения желчи. Листья добавляют в чай при одышке.

Сок клюквы пьют с медом (по вкусу, 1—2 чайные ложки на стакан) по 1/2 стакана при кашле, ангине, простуде, острых респираторных заболеваниях за 15—20 мин. до еды. Смешайте клюквенный сок со свекольным (1:1) и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день, если вы страдаете от гастрита с пониженной кислотностью, колита с запорами, при сосудистых спазмах, гипертонии, ангине, гриппе, атеросклерозе, ожирении, тромбофлебите.

Вместе с тем не увлекайтесь, все хорошо в меру — ягоды клюквы противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях желудка, кишечника, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Не следует использовать ее и при повышенной кислотности желудка.

КНЯЖЕНИКА АРКТИЧЕСКАЯ, *Rubus arcticus* L. Рис. 33.

*В краю полярного сиянья
Под сенью северных лесов
Есть кустик с виду неказистый,
А славен ягодкой душистой.*

Поляника, куманика, северная малина — все это народные названия одной и той же ягоды: княженики арктической. Растение имеет стелющееся корневище с прямостоячими стеблями, которые имеют малиново-розовые цветки. Плод, как у малины. Кроме сахара и витамина С ягода содержит эфирное масло, которое придает ягодам несравнимый аромат. Поэтому ее называют полярным ананасом и жемчужиной тундры.

Из них варят компоты, варенье. Они, как и листья, имеют лекарственное значение. Листья заваривают как чай и пьют при простуде, цинге, воспалении горла, при кашле, астме, катаре верхних дыхательных путей. Они обладают противовоспалительным, общеукрепляющим, ранозаживляющим действием.

КОНОПЛЯ ПОСЕВНАЯ, *Cannabis sativa* L.; киндер жиген, киндер сусе (тат.); полэн, ен (ненец.). Рис. 34.

Семя зелено, а убирать велено.

Однолетнее растение до 100 см высотой с прямым ветвистым стеблем. Листья сверху очередные, внизу супротивные до основания, пальчаторассеченные на 5—7 долей. Распространена в Сибири (кроме севера) по долинам рек, на береговых обрывах, каменистых склонах холмов, в посевах, у дорог, жилья, сорное.

Трава обладает антибиотическим действием. В народной медицине плоды растирают с водой и пьют при заболевании почек, делают припарки из цветов при переломах кости в качестве смягчающего и болеутоляющего средства, при груднице, болезнях глаз (делают примочки из отвара травы в разведении 1:10), при хроническом ревматизме делают ванны из распаренной травы или компресс из семян.

Конопляное «молоко» применяют как укрепляющее и очищающее средство при водянке, золотухе, геморрос, болезнях мочеиспускательного канала. Конопляное семя применяют как мочегонное, особенно при задержке мочеиспускания у детей. Настойку семян конопли пьют при туберкулезе легких.

Листья применяют в качестве слабительного, а масло с солью — от глистов. Мазью из конопляного семени с медом лечат мозоли. Мужские цветки конопли прикладывают к местам рожистого воспаления кожи.

В народной медицине применяется при женских болезнях. Отвар стеблей из вымоченной конопли пьют при желтухе и золотухе. Все органы растения имеют лекарственное значение: при чесотке — соцветия; при болезнях кожи — стебли; при зубной боли — соцветия.

Растение ядовито для лошадей, свиней!

КОСТЯНИКА КАМЕНИСТАЯ, *Rubus saxatilis* L.; кызыл болегэн (тат.); линпэнгь пуль (манс.). Рис. 35.

Многолетнее травянистое растение до 25 см высотой. Корневище дает длинные плетевые побеги и прямостоячие — цветочные, покрытые волосками и шипиками. Листья тройчатые с длинным черешком, жесткими волосками, перед дождем они закручиваются. Цветки белые, собраны в щитковидное соцветие. Плод — сборная костянка, состоящая из сочных красных плодов.

Встречается в лесной зоне области, в кустарниках. Заготавливают плоды, листья и корневища. В народной медицине отваром травы костяники лечат геморрой, грыжу, опухоли, удушье, болезни желудка и женские болезни. Листья с ржавыми пятнами (поражения грибом) собирают для лечения заикания, эпилепсии, косноязычия и испуга.

Отваром растения с корневищами моют голову от перхоти и для роста волос (1 ст.л. на стакан кипятка). Из ягод делают морсы и желе.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ, *Urtica dioica*; крапива жгучая, *Urtica urens* L.; чэчэкле кычыткан, ике ойле кычыткан (тат.); нацдэй (ненец.). Рис. 36.

*Не огонь, а жжется,
Не лен, а прядется.*

Крапива двудомная — широко известное многолетнее растение высотой 30—150 см с длинным ползучим корневищем. Растет у жилья, вдоль заборов, по обочинам дорог, оврагам, опушкам, по тенистым и влажным лесам.

Крапива жгучая — однолетнее однодомное растение значительно меньших размеров (высотой 15—50 см), стебель ветвистый с эллиптическими лопастными листьями небольших размеров, более жгучая, чем предыдущая. Как только пригреет солнышко, она первая поднимает над землей свои темно-зеленые листочки. Любит крапива жирные и влажные почвы и растет по сорным местам, в огородах, садах. Цветет с июня до поздней осени.

Известно, что жгучие волоски крапивы содержат муравьиную кислоту. Собирают листья и цветы крапивы, корни — поздней осенью.

В питании используются листья обоих видов крапивы. Оба вида крапивы имеют одинаковое лечебное применение, но предпочтение отдается крапиве двудомной. Из молодых листьев крапивы варят зеленые щи. Больше всего крапива известна как кровоостанавливающее средство – при маточных, геморроидальных, легочных, кишечных и носовых кровотечениях. Применяют ее как профилактическое средство для лечения гипо- и авитаминозов, анемии и атеросклероза. Листья крапивы применяются как отхаркивающее, обезболивающее, противосудорожное, противовоспалительное, антисептическое, кровоочистительное и молокогонное средство. **Но имейте в виду: если у вас повышенная свертываемость крови и страдаете тромбофлебитом, варикозным расширением вен, то в пищу вам можно использовать только молодые растения крапивы!** Это обусловлено тем, что они не оказывают сильного влияния на повышение свертываемости крови.

Некоторые авторы (Л.П. Камрат и др.) приводят рецепты лечения эрозии шейки матки ватным тампоном, смоченным соком свежих листьев крапивы. Курс лечения 10—15 процедур.

Помогает настой крапивы при болезнях печени, почек, легких, желудка, атеросклерозе. Такой же настой используют для полосканий при ангинах и для укрепления десен. Крапива, собранная в мае на убывающей луне, избавляет от весенней усталости, сонливости, стимулирует работу почек и мочевого пузыря.

Если вас беспокоит перхоть и выпадение волос, обратитесь к крапиве. Она поможет быстрее и лучше, чем хваленые зарубежные шампуни. Приготовьте настой из 1 столовой ложки сухих листьев крапивы в стакане кипятка. Смачивайте голову после мытья и слегка втирайте в кожу, не вытирая. Повторяйте каждую неделю 2—3 месяца. Результат не замедлит проявиться.

При гастритах, язве желудка, атеросклерозе, холецистите и анемии, а также при маточных и других кровотечениях применяют настой крапивы до 1/2 стакана 3—5 раз в день до еды.

Настой цветков крапивы пьют при сахарном диабете.

Толченые семена, смешанные с медом и виноградным вином, также усиливают половое влечение и потенцию.

Отвар: 5 истолченных столовых ложек семян крапивы и 1/2 л портвейна, прокипятить 5 мин. Пить 0,3 стакана 3 раза в день до еды при половой слабости.

Корневища с корнями крапивы 1:10 отваривают в сахарном сиропе 15 минут и принимают по столовой ложке 5—6 раз в день при желчно- и мочекаменной болезнях, малокровии, гастритах, колитах и кашле.

При кожных заболеваниях и как кровоочистительное пьют чай, в который полезно включать плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья одуванчика, ежевики, корнеплод моркови. Такой состав в равных частях является хорошим общеукрепляющим иммунным средством.

Крапива является общепризнанным средством при радикулите, ревматизме: больные места растирают свежей травой или делают ванны. Наружно крапиву применяют в виде натирания при параличе, чесотке, крапивной лихорадке, соком крапивы смачивают варикозные язвы.

При опухолях селезенки принимают 3 раза в день на конце ножа порошок из смеси (в равных частях): листьев шалфея, листьев ланцетолистного подорожника и листьев крапивы жгучей, запивая водой.

Когда на теле время от времени появляются чирьи, прыщи, сыпи, при зуде, при малом количестве мочи, при запорах — в народе говорят, что это происходит от «загрязнения» крови. В таких случаях делают смесь из равных частей: листьев крапивы, будры, листьев одуванчика и цветов календулы и ромашки. На дневную порцию берут 2 столовых ложки смеси, заливают 2 стаканами кипятка и парят в духовке 2—3 часа. Пьют ежедневно в течение двух недель. В это время питаются исключительно молочной пищей; диета без мяса, яиц, рыбы, запрещается водка, пиво.

В большинстве случаев как кровоочистительным средством пользуются не только листьями, но и корневищами с корнями (напар-настой) как крапивы двудомной, так и крапивы жгучей.

Вареными в сахаре корнями лечат застарелый кашель, подагру, боли в суставах. Отвар из крапивы обладает свойством понижать содержание сахара в крови и полезен для больных диабетом.

При ревматизме нажаливают больные места крапивой и натирают обыкновенным керосином. Чередуют: один день натирают,

другой — нажаливают крапивой, делают в бане, смывая горячей водой.

При кровотечении из раны прикладывают чистые тряпочки, которые перед этим напитывают соком из размятых листьев крапивы жгучей. Некоторые народные целители такой сок мешают еще с соком из целого цветущего, измятого в однородную массу, растения подмаренника, обмывают этим соком рану и прикладывают его на тряпочке.

Молодые побеги с листьями употребляют как приправу к борщу.

КРЕСТОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Senecio vulgaris* L.; живительная трава, параличник. Рис. 37.

Многолетнее травянистое растение с прямым маловетвистым стеблем до 50 см высотой. Листья очередные, продолговато-обратнояйцевидные, нижние сужены в черешок, зубчатые, остальные — сидячие, перисто-лопастные. Плеточные корзинки желтые, продолговатые, собраны в негустое щитковидно-метельчатое соцветие. Цветет в июле—августе.

Растет как сорняк около жилья, на огороде, вдоль дорог. Лекарственным сырьем являются трава, сок растения и корни. Растение содержит ядовитые алкалоиды сенецин и сенеционин, безазотистое вещество, являющееся маточным средством.

В народной медицине настой травы пьют при истерических судорогах, желудочно-кишечных коликах, аменорее и дисменорее. Сок применяют как противосудорожное и глистогонное средство. Корень в виде настойки используют как кровоостанавливающее средство. Измельченные листья, растертые с маслом, прикладывают к нарывам, геморроидальным шишкам, затвердевшим молочным железам. В народной медицине Тюменской области крестовником лечат параличи.

Для настоя травы берут 1 ч.л. сухой измельченной массы растения на 2 стакана кипятка, настаивают 1 час и принимают по 1 ст.л. 2—3 раза в день.

Настойку корня (25%) принимают по 30—40 капель 1—3 раза в день.

Растение ядовито, особенно для лошадей!

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, *Sanguisorba officinalis* L.; прогон, черноголовник; дарулы кызылбаш, кан туктаткыч улэн (тат.). Рис. 38

Многолетнее травянистое растение с толстым деревянистым корневищем. Стебли высокие, ветвистые, ребристые, полые. Прикорневые листья длинночерешковые, сложные, непарноперистые с продолговато-яйцевидными пильчатыми листочками. Стебли оканчиваются овальными цветочными головками, состоящими из мелких темно-вишневых цветков. Цветет в июне—июле.

Кровохлебка растет на заливных лугах, по опушкам леса, по берегам рек и болот. Лечебное применение имеет все цветущее растение и особенно корневая система с корневищем, которые выкапывают поздно осенью. Их применяют в виде отвара, а из травы делают настой, который назначают при кровотечениях, при лечении острых энтеритов, колитов, поносов, кишечных катаров. Они сужают кровеносные сосуды, замедляют перистальтику кишечника, прекращают судороги, обладают вяжущим, болеутоляющим и сильным бактерицидным действием.

Корни обладают противовоспалительным действием. Поэтому отвар корневищ и настой травы помогают при воспалении вен, ожогах, судорогах, при колитах и особенно при дизентерии, язве желудка, белях, задержке мочи, фибромиоме, эрозии шейки матки.

Нашла применение она и при лечении стоматитов, гингивитов, трихомонадных кольпитов.

Отвар корней обладает бактерицидным действием в отношении микробов дизентерийной и тифопаратифозной групп.

Наружно отвар корней употребляют в виде влажных компрессов при различных воспалительных процессах кожи и в виде полоскания полости рта и горла. Настой травы или отвар корневища применяют для сидячих ванн при геморрое.

Листья кровохлебки имеют слабый огуречный запах, поэтому их используют для приправы к салатам, супам, рыбным блюдам, для ароматизации прохладительных напитков.

КУКУРУЗА, *Zea mays* L.; гади кукуруз (тат.); таквисыр пняньпум (манс.).

Косы есть, а не из волоса.

Зерна есть, а не из колоса.

Для лечебных целей собирают пучки столбиков с рыльцами при уборке и очистке початков от обверток. Эти столбики с рыльцами называют в народе «кукурузным волосом». Сушат его в тени, обычно на чердаках, на бумаге.

Столбики с рыльцами кукурузы считаются мочегонным средством, «сокрушающим» мочевые камни в песок, а также и желчные камни. Они включаются и во многие желчегонные смеси трав.

В медицинской практике кукурузные рыльца используются как желчегонное, мочегонное и кровоостанавливающее средство, увеличивает секрецию желчи, уменьшает ее вязкость, снижается содержание билирубина, ускоряется процесс свертывания крови и возрастает содержание протромбина и количество тромбоцитов в крови. **Нельзя пить при варикозе и тромбфлебите.**

Основным показателем применения кукурузных рылец является воспаление желчного пузыря и желчных путей, заболевание печени, сопровождающееся задержкой желчеотделения, при желтухе.

Переваренные с медом кукурузные рыльца принимают при туберкулезе легких и сердечных отеках. Кукурузное масло способно понижать содержание холестерина в крови и рекомендуется для профилактики и лечения атеросклероза.

КУПЕНА ДУШИСТАЯ, *Polygonatum odoratum* (Mill.); купена лекарственная, *Polygonatum officinalis* L.; солэймен мохере, буре борычы (тат.). Рис. 39.

Цветок как бубенчик,

Беленький венчик...

Многолетнее травянистое растение 30—100 см высотой с белым горизонтальным корневищем. Цветки белые, поникшие, появляются в июне. Листья очередные, сидячие. Распространена в Сибири в лесах, среди кустарников, на задернованных лугах, в поймах рек, в разнотравье.

Содержит стероиды (в их числе стероидные сапонины до 9% в подземной части). Обнаружены алкалоиды до 0,28% в надземной массе, гликозиды сердечной группы.

Лечебное применение имеет все растение. Траву собирают в мае—июне, корневища — осенью.

В народной медицине настой травы применяют в качестве жаропонижающего средства, а листья и корни прикладывают к ранам. Купена обладает обезболивающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и рвотным действием. Настой свежих корневищ в небольших дозах принимают внутрь при ревматизме, болях в пояснице, геморрое, грыжах, опухолях, при импотенции, как сердечное, при язве желудка, а также гонорее и водянке.

При болезнях мочеполовых путей, женских болезнях применяют как надземную массу, так и корневища. Надземную массу применяют при желтухе, желчнокаменной болезни как обволакивающее, при запорах. Плоды применяются как рвотное.

Отвар готовят из 1 столовой ложки сухой массы на стакан кипятка. Принимают по 1 ст.л. 3 раза в день. Для наружного применения берут 2—3 ложки измельченных сухих корневищ и отваривают в 1/2 л воды, настаивают 4 часа, используют для компрессов при ушибах, болях в суставах (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков).

Растение ядовито для скота и человека, применять его следует с осторожностью!

ЛАБАЗНИК ШЕСТИЛЕПЕСТНЫЙ, *Filipendula vulgaris* Moench; лабазник вязолистный, *Filipendula hexapetala*; таволга обыкновенная, таволга степная, земляной орех; тубылгы, жирек печэн (тат.).

*В дымке у болота
Сладко пахнет что-то:
Ветки — белоцветки,
Будто в белой сетке.*

Таволга обыкновенная имеет много народных названий: багула, батер, белоголовник, дикая рябина, журан, журодонник,

заспица, иванов цвет (в Тобольске — иван-чай, хотя повсеместно так называют кипрей), каша речная, кашка, костица, лабазка, медуница, медуничник, раповник, топырка, шламда.

Многолетнее травянистое растение высотой до 170 см с приятным душистым ароматом во время цветения. Листья очередные, прерванно-перистые, сверху темно-зеленые, снизу белые, имеющие 3—5 крупных лопастей верхушечных и 4—6 продолговатойцевидных боковых листочков. Цветки белые, мелкие, собранные в крупные метельчатые соцветия, медовый запах которых наполняет пространство на большом расстоянии. Цветет в июне—августе.

В Сибири встречается в изобилии на влажных пойменных лугах, вдоль берегов рек и озер. Лекарственным сырьем являются корни, цветы и трава, собранные во время цветения.

Растение обладает вяжущим, антибактериальным, кровоостанавливающим, потогонным и противовоспалительным действием. Настойка травы на 20%-ном спирте ускоряет заживление ран, язв, ожогов. Растение используют при лечении тахикардии и недостаточной перистальтике кишечника.

В народной медицине настой травы лабазника применяют при ревматизме, подагре, отеках, геморрое, грыже, поносах, бессоннице, удушье, анемии, как мочегонное при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при воспалительных процессах органов дыхания.

В народной медицине Сибири настой травы с цветками принимают при болезнях сердца, удушье, головной боли.

Отвар корней принимают внутрь при злокачественных опухолях, гипертонии и нервных заболеваниях.

Для лечения пораженных ревматизмом суставов готовят мазь из 20 г растертых в порошок корневищ в смеси с 80 г сливочного масла. Мазь втирают в пораженные ревматизмом суставы.

Цветки в виде отвара используют как потогонное и вяжущее средство, при поносах, кровотечениях, при болях в груди, желудке, кишечнике, болезнях сердца, истерических судорогах, головной боли, как мочегонное и антигельминтное средство.

В Сибири местное население употребляет настой верхушек стеблей с листьями и цветками как чай, снимающий усталость, а

порошок цветков нюхают при насморке. Порошком цветов засыпают раны, ожоги, прелости ног.

Лабазник шестилепестной — многолетнее травянистое растение высотой 30—60 см. Листья дваждыперистонадрезанные с узкими долями, корневые шишки удлинённые, бурые. Цветки мелкие кремовые, душистые. Растет в изобилии в степях, на лугах, полях, по кустарникам.

С лечебной целью используют все растение, в том числе корневые шишки. Травы собирают в мае—июне, корневые шишки — осенью.

Растения обладают вяжущим, потогонным и сильным мочегонным действием. Отвар корневых шишек принимают при поносах, геморрое, белях и других женских болезнях, а настойку на водке — при ревматизме и кожных заболеваниях.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ, *Convallaria majalis* L.; эңже чэчэк, май ландышы (тат.). Рис. 40.

*Цветок — как бубенчик,
Беленький венчик...
Цветет он не пышно,
Звонит ли — не слышно.*

Травянистое многолетнее растение с ползучим корневищем, от которого вырастают вверх цветоносные стебельки высотой 20—30 см. Этот стебелек (стрелка) прикрыт у основания листьями, выше которых два крупных листа эллиптической или овальной формы, охватывающие стебель. Хорошо известное растение. Цветет в мае—июне. Распространено повсеместно. Растет в лесах, в тенистых местах, в зарослях; в степной зоне встречается реже, преимущественно в долинах рек.

Народ собирает только цветы ландыша. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте, чтобы избежать побурения.

Надземную массу растений используют при болезнях системы кровообращения: хронической и острой сердечной недостаточности, для купирования приступов пароксизмальной тахикардии, кардионеврозе, особенно при беременности и в климактерический период, при стенокардии. Листья ландыша применяют

для лечения холецистита, холангита (желчегонное и спазмолитическое) в виде препарата конвафлавин. При анацидном гастрите (в сборе по прописи М.Н. Здренко), миокардите, при почечной колике, почечнокаменной болезни (для профилактики рецидивов после оперативного удаления камней) применяют комплексный препарат марелин.

Корневища ландыша применяются при болезнях пищеварительной системы как слабительное; при эпилепсии, при болезнях горла.

Растение ядовито, проявляет инсектицидную активность!

Ландыш майский культивируется в качестве декоративного растения, имеются садовые формы для фитодизайна.

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ, *Potentilla anserina* L.; бэбкэ уазне (тат.). Рис. 41.

Лиджаки зеленые, шапки золоченые,

Брат с братиком связан в ряд канатиком.

Травянистое растение с длинными нитевидными стеблями (усаами). Листья непарноперистые, пальчатые, сверху зеленые, снизу белые, сильно опушенные. Цветы довольно крупные (до 20 мм), одиночные, на длинных цветоножках высотой 15—45 см, с пятью лепестками, золотисто-желтые. Вкус листьев терпкий. Цветы имеют приятный запах. Цветет с мая по сентябрь. Растет по сырым местам, около озер, рек, на лугах, у дорог.

Траву собирают в июне—августе, корни — в сентябре—октябре. Собирают целые растения во время цветения, а также отдельно семена.

Растение является хорошим противосудорожным и вяжущим средством, очищающим кровь и в известной степени болеутоляющим. В народной медицине Сибири принимают отвар травы при сильных маточных кровотечениях, болезненных менструациях, мочекаменной болезни и как противорвотное средство при токсикозе у беременных.

Корни лапчатки помогают при сердечных болях, грыже, опухлях, при опущении матки, болях в суставах, эпилепсии.

Наружно настой или отвар применяют для полосканий при зубной боли, воспалении рта и глотки и для укрепления десен.

Напар целых растений лапчатки (1 ст.л. на стакан) принимают по стакану трижды в день при спазматических желудочных болях, при желудочно-кишечных недомоганиях, при болезнях печени. Такой же напар пьют и делают из него компрессы на область матки при сильных маточных болях и при болезненных менструациях.

Напар зелья из гусиной лапчатки в козьем кипящем молоке считается сильным мочегонным средством, не раздражающим почки.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ, калган, четырехлепестная, узик, дубровка, *Potentilla erecta* L., *Raeusch.*; таз тупызлык, таз тэпичэ, кыргыз кырлыган (тат.). Рис. 42.

Травянистое многолетнее растение высотой 10—40 см с толстым изогнутым или прямым цилиндрическим многоголовковым (у старых растений), внутри красным корневищем и многочисленными тонкими придаточными корнями.

Стебли прямостоячие или приподнимающиеся, коротковолосистые, кверху надрезанно-пильчатые с прижатыми волосками. Цветы правильные, одиночные, пазушные или верхушечные, на длинных тонких цветоножках. Венчик из четырех золотисто-желтых лепестков, при основании с красным пятнышком. Чашечка непадающая из четырех внутренних и четырех наружных чередующихся долек.

Растет по опушкам, сыроватым лесным лугам, березовым лесам, на вырубках и болотах, в степи и по всей лесной зоне области, по долинам рек, на влажной почве среди кустарников, на полях, лугах, пастбищах и торфяниках.

Собирают корневища этого растения ранней весной или поздней осенью.

В народной медицине в основном применяют корни как вяжущее средство, в некоторых местах — как отхаркивающее и успокаивающее боли, при надсаде, опущении желудка.

Трещины на коже рук, ног и на губах (особенно от ветра) у детей и взрослых смазывают мазью из корней лапчатки: 1 ч.л. измельченных корней варят 5 минут в стакане коровьего масла.

Водный отвар корня лапчатки (1 ст.л. на 1 л воды) служит средством для полоскания рта при цинготных заболеваниях, а при ангине — для полоскания горла. При поносах и дизентерии пьют чай из корней лапчатки, он служит средством повышения содержания лейкоцитов.

ЛАПЧАТКА СЕРЕБРИСТАЯ, горловая трава, *Potentilla argentea* L.; кэмеш тоз, тоз тэпичэ (тат.).

Многолетнее травянистое растение, стебли прямостоячие, опушенные, листья пальчатораздельные. Цветки желтые, цветет в июне—августе. Растет на сухих лугах и склонах, среди кустарников, вдоль дорог.

С лекарственной целью применяется трава, из которой готовят настой для лечения папилломатоза мочевого пузыря, энтероколитов и анацидных гастритов. В народной медицине отвар пьют при желудочных болях, простуде, туберкулезе легких, повышенном давлении крови, ревматизме, женских болезнях, венерических болезнях, грыже, миозите, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести, полощут горло при стоматитах, гингивитах, ангине.

В народной медицине Тюменской области лапчатка серебристая применяется при лечении геморроя, бронхиальной астмы, ангины, лихорадки, гастрита, базедовой болезни, зобе, поносах.

Мазь, приготовленная на основе порошка травы и свиного жира, применяется при фурункулезе, миозите, экземе, растяжении жил, опухолях.

ЛАСТОВЕНЬ СТЕПНОЙ, *Vincetoxicum albivianum* (Kusn.) Pobed.; ластовень лекарственный (ласточковый), *Vincetoxicum hirundinaria* Medikus, (*Antitoxicum officinale* (Moench) Pobed.), (*A. stepposum* Pobed.); николина борода.

Многолетнее растение, имеет укороченное корневище с многочисленными придаточными корнями. Стебель крупный, полый, опушенный. Листья расположены супротивно, у основания закругленные. Цветки желтовато-белые, сидят в пазухах листьев, собраны в полузонтики. Растет на известковых песчаных открытых склонах, на суходольных лугах, в сосновых борах Тюменской области.

С лечебной целью используются корневище с корнями, а также семена. Препараты из корневища оказывают рвотное действие и поэтому эффективны при отравлениях, в малых дозах они действуют как слабительное. По данным Болдырева и Говорова (Омск) действует как строфакол.

Корень растения применяют при сердцебиении и повышенном давлении крови, как мочегонное, потогонное и регулирующее менструацию средство. Его используют при лихорадке и малярии, а также для наружного лечения ран, корни и листья прикладывают к ранам. Порошок из корня ластовеня дают при отравлениях, а также после укусов энцефалитного клеща для выведения токсинов по 0,2 г 2 раза в день. Экстракт из листьев действует как сердечное средство. Действует уже через 15 мин. после приема подобно нитроглицерину, не оказывая токсического действия на печень.

В гомеопатии ластовень (эссенция из листьев) применяется для лечения диабета (при мочеизнурении). Дают при отравлениях для выведения токсинов. Полезно давать 0,2 г 2 раза в день после укуса энцефалитного клеща — снимается интоксикация.

Порошок применяется по 0,1 г 3 раза в день, настойка — 15% или 20% — по 10 капель, отвар 1:20 — по 1/2 столовой ложки 3 раза в день.

ЛЕБЕДА РАСКИДИСТАЯ, *Atriplex patula* L.; марь белая, *Chenopodium album*; алабуга улэне (тат.). Рис. 43.

*Зеленая травка, а головушкой бела,
Словно в мельнице была.*

Однолетнее растение до 15 см высотой, листья матовые, с обеих сторон почти одинаковые по цвету, нижние по форме сердцевидно-продолговатые, островатые.

Марь белая — также однолетнее растение высотой до 1 м. Листья очередные, яйцевидно-ромбические, выемчато-зубчатые с белым или розовым мучнистым налетом. Цветочки мелкие зеленые, собраны в клубочки, а затем в метельчатые соцветия. Растет на огородах, около жилищ, по сорным местам, вдоль дорог. Для лечебных целей используется трава (стебли, листья, цветы).

В народной медицине лебеда раскидистая применяется как укрепляющее средство при геморрое и подагре, а при сухом и хроническом кашле — как отхаркивающее. В качестве слабительного и рвотного применяются семена лебеды, а листья — при желтухе, как диуретическое, кровоостанавливающее, при аменорее, для лечения опухолей и злокачественных новообразований, при болезни легких, для лечения мозолей, при гиперацидном гастрите.

Наружно свежие листья применяют при ранах (проявляют антибактериальную активность).

Марь белая обладает противовоспалительным, обезболивающим и успокаивающим действием. Настой травы применяют при поносах, болях в животе и как успокаивающее при истерии. В голодные годы марь белая употреблялась в пищу, как и лебеда: в сыром, вареном, маринованном, квашеном виде (молодые побеги, листья).

ЛЕН ПОСЕВНОЙ, *Linum usitatissimum* L.; гади житен (тат.).

К лету — синенькие венчики,

К осени — бурые бубенчики.

Лен возделывается как полевая культура. Лекарственным сырьем являются семена и масло. Слизь семян обладает обволакивающими и смягчающими свойствами. Свежие семена льна принимают внутрь как легкое слабительное, а наружно — при местных воспалительных процессах в виде компрессов и припарок, масло — при ожогах, в аптеках — препарат линетол.

В народной медицине пьют отвар семян при язве желудка, гастрите, хронических катарах желудка, бронхите, от кашля, колик, при затрудненном дыхании и заболевании почек, он способствует выведению радионуклеидов. Отвар с молоком пьют при туберкулезе легких, семя едят при белокровии.

Свежая трава ядовита и для внутреннего употребления не годится!

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ, *Tillia cordata* Mill.; вак яфраклы юкэ, йэрэксман яфрклы юка (тат.); лыптан юх (хант.); сэлепью (манс.). Рис. 44.

*И так в старину бывало: дерево людей обувало.
Даст резную посуду и полечит простуду.*

Хорошо известное дерево, одно из наиболее долговечных — живет до тысячи лет. Лекарственным сырьем являются цветки, листья, почки, плоды и молодая кора. Заготавливать цветы и листья следует в период цветения, кору — в период сокодвижения. Зацветает в начале июля.

Собирают цветы липы и в небольшом количестве — плоды. В народном врачевании есть случаи употребления древесины липы, как и ее камбия, а также и почек. Разваренная молодая липовая кора дает много слизи и применяется для лечения ожогов, подагры, геморроя.

Цветы (фактически употребляются не только цветы, а целые соцветия вместе с прицветным листом) липы являются популярнейшим народным потогонным средством. В виде чая излечивают хронический кашель, скопление мокроты в легких, их также применяют против болей в животе, которые развиваются по причине засорения желчного пузыря, печени. В этом случае 4 столовые ложки липового цвета заваривают 1 литром кипятка и пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день в горячем или теплом виде.

Употребляют напар в виде горячего чая на ночь перед отходом ко сну. Чай из липового цвета пьют при неврастении, при воспалении легких и камнях в почках, болях головы, горла, ревматизме, обмороках, как противокоревое средство. Как потогонное средство цветы липы употребляют как сами по себе, так и в смесях: цветов липы — 1 ч.л., цветов коровяка и цветов бузины черной — по 1/2 ч.л.

Припарки и ванны из цветков липы применяют для лечения подагры и суставного ревматизма. В гомеопатии соцветия применяют подобно корню валерианы как успокаивающее, а также при метеоризме и расстройстве желудочно-кишечного тракта.

Измельченные свежие почки или свежие листья накладываются на места ожогов, при воспалении молочных желез и других воспалительных процессах, едят в салатах как витаминное успокаивающее.

Для лечения туберкулеза легких в народе пользуются порошком угля из липового дерева, пьют по чайной ложке вместе с козьим молоком, чистят зубы.

Порошком из плодов липы останавливают кровотечения из носа и из ран. Отвар семян липы применяют при раке желудка и кишечника. Для приготовления отвара две столовые ложки семян заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин. и после охлаждения пьют по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Из семян готовят кофе, из сухих листочков пекли хлеб, добавляя в муку.

ЛИПУЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ, незабудковая, *Lappula squarrosa* (Retz.) Dumont (*Lappula myosotis*).

*Родом незабудка,
А цветок малютка,
А плодик хваткий
С цепкой повадкой.*

Однолетнее растение 20—80 см высотой. Обитает на мусорных местах, обочинах дорог, по берегам, на выходах известняка и мела, по обрывам. Цветет в июне—августе. Лекарственным сырьем является трава.

В народной медицине настой травы применяют при болезнях желудочно-кишечного тракта, нарушениях солевого обмена, кожных заболеваниях и женских болезнях: фибромиоме, эндометрите.

10%-ная настойка используется наружно для лечения плешивости.

ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ, *Larix sibirica*; Ledeb.;
арагай агачы (тат.); нанк (хант.); харв (ненец.).

*Древесина крепка
(не хуже дубка),
Кора со смолкой,
Листок — иголкой,
Только не колкий.*

Общеизвестное дерево, достигающее высоты 30—40 м, с пышной зеленой кроной, опадающей хвоей в осенний период. В Западной Сибири распространена далеко на север, за Полярный круг.

С лечебной целью используют хвою и молодые побеги, которые собирают весной. В народной медицине отвар молодых веток в молоке пьют при кашле, хроническом бронхите с отделением гнойной мокроты, почечнокаменной болезни, при вздутии живота от скопления газов, как средство от ленточных глистов и как слабительное.

Водный настой хвои пьют при цинге. Скипидар лиственницы в мазях применяют для втираний при ревматизме, подагре, воспалении мышц, невралгии и в качестве противомикробного и дезодорирующего средства при катаре верхних дыхательных путей и бронхитах.

Кору и побеги в народной медицине используют в виде горячих настоев при грыже и при обильных месячных. При радикулитах применяют компрессы, сочетающиеся с грелкой. В Иркутске Н. А. Тюкавкина нашла в коре лиственницы флавоноиды с высокой биологической активностью. Сильнее Гинго Билоба в десятки раз. В хвое до 405 мг % вит. С (в лимоне всего 40 мг %). Это позволило создать препарат «Капилар», применяющийся при хронической ишемической болезни, гипертонии, стенокардии. Он уменьшает вязкость крови, восстанавливает сердечный ритм, улучшает микроциркуляцию крови, помогает лечить пневмонию, бронхит, почечную недостаточность, головные боли, мигрени, неврозы, связанные со спазмом сосудов. В народной медицине Сибири в этих же случаях используют шишки, хвою и веточки лиственницы, сосны и кедра.

Смолистые выделения лиственницы, растворенные в горячей воде, а также порошок коры принимают внутрь от грыжи.

Лиственничная губка, трутовик, применяется как кровоостанавливающее и слабительное средство, а также при диабете и базедовой болезни. Для этого берут молодые небольшие трутовики, мякоть которых имеет белый цвет.

Добываемый из губки агарицин обладает снотворным, успокаивающим действием.

В Северной Америке губку используют вместо хмеля для приготовления домашнего пива.

ЛОЖЕЧНИЦА АРКТИЧЕСКАЯ, морской салат, *Cochlearia arctica* Schlecht. ex DC.

Двулетнее растение, образующее в первый год жизни розетку прикорневых листьев, а на второй год дающее цветonoсный стебель 20—40 см высотой. Листья с длинными черешками, почти округлые, цельнокрайние. Стеблевые листья очередные, округленные, яйцевидные, сидячие или почти стеблеобъемлющие. Цветки белые, собраны в кисти. Обитает в полярно-арктической зоне на повышенных тундрах, глинистых холмах, на песчаных берегах в Тюменской и Свердловской областях. Цветет в июне и июле.

С лечебной целью используется трава. В народной медицине отвар травы применяют при цинге, слабом пищеварении, ревматизме, воспалении десен, белях, при лечении ожирения, при нарывах во рту и горле, при ангине, запахе изо рта. Салат из ложечницы полезен при болезнях мочевого пузыря.

Ложечная трава известна с древних времен как средство при лечении цинги. Мадаус описывает применение ложечной травы при заболевании пищеварительного тракта, дыхательных путей, при ревматизме, подагре, кожных сыпях.

Многообразие лекарственного применения выражается в том, что растение эффективно при аменорее, болезнях почек, импотенции, женских болезнях, болезнях предстательной железы, как диуретическое, при рахите, при зубной боли, как ранозаживляющее, при кариесе зубов, тошноте, при дерматомикозах, гонорее, при ревматизме, люмбаго, при гингивитах, стоматитах, ларингите, ан-

гинах, при параличах, радикулите пояснично-крестцовом (ишиасе), при раке, опухолях селезенки, при асците, отеках, при головокружении.

Ложечница используется как салатное растение и как пряность: приправы к мясным и рыбным блюдам. Для лечения применяется настойка 25%-ная — по 20 капель, отвар 1:10 применяют для полоскания горла, рта.

ЛОПУХ ВОЙЛОЧНЫЙ, *Arctium tomentosum* Mill.; лопух большой, *Arctium lappa* (встречается реже, чем лопух войлочный); эрекмэнг, зур эрекмэн, рэхман яфрагы, тигэнэк (тат.).
Рис. 45.

Сорок ежат на ветках лежат.

Хорошо всем знакомое двулетнее растение с крупными листьями и лиловыми цветками в шаровидных корзинках. Растет лопух как мусорное растение у жилья, на огородах. Лечебное применение имеют листья и корень первого года жизни, когда образована только розетка листьев, а также соцветия и плоды.

Народная медицина использует лопух для лечения многих заболеваний, особенно эффективно лечение соком и корнем лопуха при онкологических заболеваниях, часто его используют в постоперационный период как дополнительное средство и даже заместитель химиотерапевтического лечения.

Отвар корня лопуха (4—5 ст. л. на 1 л воды) употребляют внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях, при золотухе, рахите, как кровоочистительное средство. Отвар листьев лопуха, собранных в период цветения, пьют при раке.

Корень лопуха используется либо в виде порошка, либо в виде отвара как диуретическое, при почечнокаменной болезни, мочеполовых болезнях. Настой и отвар корней и соцветий лопуха применяют при туберкулезе легких, как противовоспалительное при панкреатите, энтеритах, колите, кольпите, синусите, стоматите, угрях, а также при желчнокаменной болезни, язвенной болезни желудка, циррозе печени, хроническом запоре, остеохондрозе, болезнях кожи,

зуде, дерматитах, крапивнице, при сухой себорее (репейное масло), при асците, как тонизирующее, при ожирении.

Корни и листья используются при гепатитах, герпесе (в сборах), в ветеринарии при дисбактериозе, при артритах, ревматизме.

При головной и зубной боли используются листья, соцветия, при нефрите. Плоды лопуха обладают антиоксидантными свойствами, они способствуют прекращению развития фурункулеза. Корни проявляют антибактериальную, противовирусную, антифунгальную активность.

При сахарной болезни пьют отвар корней лопуха или следующей смеси: створок фасоли, корней лопуха и листьев черники в равных дозах. Берут 4 ст. л. смеси на 1 л воды, замачивают в течение ночи, утром кипятят 5—7 минут, еще немного настаивают, процеживают, легко отжимая остаток, и весь отвар выпивают за день в 6 приемов.

Долго незаживающие раны лечат мазью, которую готовят следующим образом: 75,0 г измельченного свежего корня лопуха настаивают целые сутки в теплом месте в 200,0 г подсолнечного масла, потом варят 15 минут на медленном огне и процеживают в баночку. Сок листьев или порошок корней лопуха пьют при раке желудка, кожи и мастопатии, при миоме.

При выпадении волос и вообще при болезнях кожи на голове 2 раза в неделю моют голову в отваре корня лопуха — 2 ст. л., и цветов ноготков — 2 ст. л. на 1 л воды. Некоторые к этим компонентам добавляют еще 2 ст. л. шишек хмеля.

Корни лопуха можно употреблять в пищу в вареном, жареном виде, как кофе. Отвар соцветий (8 на стакан) пьют при раке.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ, *Allium cepa* L.; башлы суган (тат.); саймпум, ёвт (манс.); лук (ненец.).

*У листа пуста середка,
Корни — белая бородка,
Стебель — плоская лепешка,
Семя — угольная крошка.*

Всем знакомое огородное двулетнее или многолетнее растение, имеет свойство накапливать селен.

При ангине вдыхают пары натертой луковицы. Луковая каша и отвар наружных чешуй способствует заживлению ран, язв, ожогов, обморожений, нарывов, вдыхание запаха нарезанного лука снимает головную боль и приступы эпилепсии. Астму и кашель лечат сок лука 1/2 стакана со столовой ложкой меда, если пить смесь 1 раз в день. Его используют при дизентерии, гриппе (профилактическое), трихомонадном кольпите, педикулезе; конъюнктивитах, бронхитах, гастроэнтеритах, отитах у детей, метеоризме, диарее, при аменорее, эрозии шейки матки, как средство, усиливающее потенцию; при болезнях сердца, гипертонии, атеросклерозе, при трофических язвах и травмах как кровоостанавливающее, ранозаживляющее средство.

Лук, зеленую массу его, можно применять как тонизирующее, а семена — при неврастении. Его используют при ревматизме, панирициях, пролежнях, как антисептическое, при асците, эффективным может быть печеный лук наружно при фурункулах.

Для лучшего роста волос следует втирать свежую кашу лука в кожу головы. При гриппе, во время эпидемии, лук и чеснок кладут в комнаты. Запах лука снимает приступы эпилепсии и головные боли. При диабете полезно употреблять в пищу.

Цветы лука, растертые и настоянные на подсолнечном масле, применяют при лечении экземы, воспалении легких, бронхите.

Настой луковой шелухи излечивает от перхоти, способствует росту волос и придает им красивый золотистый оттенок.

ЛЮБИСТОК АПТЕЧНЫЙ, *Levisticum officinale* Koch;
зоря лекарственная; любисток (тат.). Рис. 46.

Название растения связано с приписываемым ему свойством причаровывать молодых людей. Многолетнее травянистое растение, достигающее высоты 2 м, с толстым ветвистым полым стеблем и крупными перистыми и дваждыперистыми листьями. Растение обладает пряным ароматом, цветет в июне—июле.

Культивируется как пряное и декоративное растение, но имеет значение и как лекарственное, хотя и слабо изучено. Впервые его описал Диоскорид и рекомендовал как мочегонное средство.

Собирают корни любистка осенью. Сушат, как обычно, в тени.

Лечебным действием обладают корень, листья и семена. Обладает тонизирующим, общеукрепляющим, мочегонным, слабым обезболивающим, желчегонным и слабым послабляющим действием. Применяется для улучшения аппетита и как кровоочистительное при кожных сыпях. Полезно его применять при болезнях почек, отеках, сердечно-сосудистой недостаточности, при желудочных и кишечных коликах, метеоризме и запорах, при дискинезии желчного пузыря, хронических холециститах, при подагре, ревматизме и для лечения импотенции. Профилактический прием растения ускоряет появление менструаций и уменьшает боль.

Свежие листья прикладывают к голове для снятия боли. Примочки, обмывания и компресс оказывают положительное действие при гнойничковых болезнях кожи, долго незаживающих язвах и витилиго, при пигментации кожи. Наружно отвар корня любистка применяют для роста волос и при их выпадении.

Корни любистка в виде напара, но чаще отвара, в количестве 1 ст. л. (сухого) на 1 л воды пьют при заболевании почек, особенно при водянке, а также при болезнях сердца, желудочно-кишечного тракта, как кровоочистительное средство при малокровии, неврозе.

Даже непродолжительное употребление отвара корней любистка вызывает, как отмечают М.А. Носаль и И.М. Носаль, более энергичную, но спокойную пульсацию сердца, уменьшает одышку. В народе проверено: если утром натошак пожевать 3—5 г сухого корня любистка, то это успокаивает нервы, улучшает самочувствие. Как отхаркивающее, при переполнении бронхов

мокротами, пьют напар или принимают в виде порошка на кончике чайной ложки 3 раза в день.

К числу древних средств лечения рака кожи и горла относится полоскание отваром корней полости рта. Отвар плодов и листьев: 1 чайная ложка на стакан воды, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Применять любисток беременным женщинам противопоказано, так как он способствует притоку крови к тазовым органам и действует abortивно!

В кулинарии используют молодые побеги и листья как в свежем, так и в сушеном виде, добавляя в супы, соусы, салаты, в мясные, овощные и рыбные блюда по вкусу. Настой готовят из 2 чайных ложек травы на стакан кипятка.

ЛЮЦЕРНА ПОСЕВНАЯ, *Medicago sativa* L.; баллы чэчэк (тат.). Рис. 47.

Многолетнее травянистое растение. Стебли многочисленные, густо облиственные, листья очередные, тройчатые с продолговато-клиновидными листочками. Цветки мелкие лимонно-желтые, собраны по 20—30 в головчатые кисти. Многим известна как кормовая культура, и выращивают ее, в основном, на корм животным. А вот в Англии бутоны люцерны кладут в салат: красиво, вкусно и, главное, полезно! Из травы люцерны, собранной в период цветения, готовят настой — 2 чайные ложки измельченной травы на стакан кипятка, настоять 1/2 часа и выпить в течение дня, когда лечат сахарный диабет, нарушение функции щитовидной и поджелудочной желез.

Отвар 1 столовой ложки травы люцерны в стакане воды используют для спринцевания при трихомонадном кольпите. Порошок из листьев люцерны применяют наружно при злокачественных новообразованиях, а также в качестве кровоостанавливающего и ранозаживляющего средства, особенно при порезах. Зола травы люцерны содержит до 40% кальция.

Траву люцерны как «основу всех благ» рекомендуют ослабленным людям при атеросклерозе, для облегчения боли при артритах, артрозах, подагре, сердечных болях, для ослабления болей при

ревматизме, при интоксикации печени, мышечных судорогах, для снижения уровня холестерина и выведения токсинов. Она помогает улучшить аппетит, а также при запорах, угрях, аллергиях, анемии, язвах в системе пищеварения, выводит мочевую кислоту, нормализует водный баланс. Помогает при болезнях мочевого пузыря, при цистите, нефрите, предотвращает кариес, так как содержит фтор. Фирма «Инрич» называет ее альфальфа (США).

ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Linaria vulgaris* L.; жабрей, дикий лен; боллы чэчэк (тат.). Рис. 48.

*Стебельки — прямые, листики — льняные,
А цветок с задачкой — с желтой собачкой.*

Травянистое многолетнее сорное растение высотой 30—90 см. Стебель прямой или приподнимающийся. Листья линейные, ланцетовидные, густо размещенные по стеблям. Кисти густые, стержень их и цветоножки с железистым опушением. Цветы желтые. Цветет с июня до сентября.

Растет при дорогах, на склонах, по межам, среди посевов, на неподнятых парах, по сухим канавам. Распространена повсеместно в большом количестве. Собирается трава, но не целиком, а срывается на 10—15 см ниже того места, где начинаются цветы.

Считается слегка слабительным, мочегонным и потогонным. По народному определению, «смягчает затверделости на теле».

Научная медицина не пользуется этим растением, а народная применяет его достаточно широко. Чай из льнянки (1 ч.л. на стакан кипятка) пьют при вздутиях кишечника, при болезнях печени.

Экспериментальными работами, проведенными на кафедре фармакологии Троицкого ветеринарного института И.В. Анисимовым, показано, что препараты льнянки обладают выраженным кардиотоническим действием, усиливают скорость кровотока, эффективны при лечении сердечной недостаточности, при миокардиострофии, кардиофиброзе, декомпенсированном пороке сердца. Они стимулируют секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, но не обладают раздражающими, по сравнению с наперстянкой и горицветом, свойствами.

В отваре купают детей при кожных заболеваниях. Используют отвары льнянки для микроклизм, при геморрое, а кашу из растений — для компрессов. Настой травы используют при желтухе и вздутии кишечника — 1 ст. л. на стакан.

Льнянку наружно используют в виде мази для геморроидальных шишек.

Стебли и листья льнянки ядовиты и обращаться с ней следует осторожно!

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Rubus idaeus* L.; гади кура жилэге (тат.); коту морэк (хант.); ус морых, умшь (манс.).

*Летом рад я свежей ягоде медвежьей,
А сушеная в запас от простуды лечит нас.*

Лечебное значение имеют плоды, листья, цветки, корни. Цветы и листья собирают во время цветения, корни собирают осенью. В народной медицине не только цветки и плоды, но и листья малины применяются как антисклеротическое, противовоспалительное, жаропонижающее и высоковитаминное средство при гипертонической болезни, атеросклерозе, при лихорадке, хроническом ревматизме и кори, при тромбофлебите и для снижения сахара в крови.

Настой плодов применяют при лихорадке и головной боли, как средство, регулирующее деятельность желудка и кишечника.

Отвар корней пьют при малярии и как кровоостанавливающее при геморрое. Настой и отвар листьев принимают при поносах, желудочных кровотечениях, кашле, неврастении, болезнях дыхательных органов и лихорадке. Настой листьев пьют также при сыпях, угрях, лишаях и других болезнях кожи.

Отвар цветков используют для обмывания лица при угрях, для смачивания глаз при воспалении и для лечения рожи. Настой цветков и листьев употребляют при женских болезнях и геморрое, атонии матки.

МАТЬ-И-МАЧЕХА, *Tussilago farfara* L.; гади уги ана яф-
рагы (тат.). Рис. 49.

*Сверху листик гладкий,
Но с байковой подкладкой.*

Ранней весной на глинистых и глинисто-меловых почвах склонов холмов, оврагов, а также на межах, окраинах полей, в сухих рвах, окраинах лугов, переходящих в пахоту, появляются желтые цветы, похожие на одуванчик, которые цветут до середины мая. После цветения начинают развиваться листья. Это и есть мать-и-мачеха. Растение многолетнее, травянистое с ползучим, ветвистым корневищем. Листья округлосердцевидные, угловато-нервнозубчатые, плотные, по форме немного напоминают нижнюю поверхность лошадиного копыта, снизу беловойлочные (теплые — мать), сверху гладкие (холодные — мачеха). Листочки цветущего стебля чешуйчатые, яйцевидно-ланцетные, прямостоящие, острые, часто буроватые. Корзинки (соцветия) до и после цветения поникшие.

Собирают цветы этого растения ранней весной, а молодые листья — через 2—3 недели после того, как обсемятся корзинки.

При насморке втягивают в ноздри сок, выжатый из свежих листьев.

Вместо напара в указанных ниже случаях употребляют порошок из листьев по 1/3 чайной ложечки 3 раза в день (чайную ложечку с верхом порошка делят на 3 порции).

Листья входят в состав грудных чаев при бронхиальной астме, очаговой пневмонии, бронхоэктазах, гангрене легких, как противокашлевое, при тромбофлебите, бронхитах, ларингитах, трахеите, гингивитах, рините, риносинусите, гастритах, ангинах. Принимаются настои листьев при мастите, а также как антисептическое, при фурункулах, скрофулезе, мозолях, алопеции, сухой себорее (в сборах), укрепляющее волосы, при аллергии, при пародонтозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, как желчегонное, при гипертензии, атеросклерозе, при болезнях почек и мочеполовых путей, женских болезнях, при ранах, ожогах, при головной и зубной боли, при ожирении (в сборе), при эпилепсии

у детей, как улучшающее зрение, при асците, склерозе, как детоксикационное, наружно при опухолях яичка у мужчин.

Корневища мать-и-мачехи используются при туберкулезе легких, малярии, коклюше, рожистом воспалении, дерматомикозах, для лечения новообразований при раке печени, при ревматизме.

МЕДУНИЦА МЯГОНЬКАЯ (мягчайшая), легочница, медунка, *Pulmonaria mollis* Wulf. ex Hornem. (*P. mollissima* A. Kerner); упкэ улэне, тонык кукебаш (тат.). Рис. 50.

Цветочек изменчив:

то красный венчик, то синий венчик.

У Надежды две одежды:

то в розовом платье, то в синем халате.

Латинское родовое название этого растения отражает характер его лечебного применения. Многолетнее растение, покрыто короткими жесткими волосками. Прикорневые листья яйцевидные, заостренные, иногда с белыми пятнами. Цветы в верхнем соцветии красные, розовые, затем фиолетовые. Растет она в разреженных смешанных и березовых лесах, на опушках и лесных лугах, среди кустарников. Широко распространена в Сибири.

Собирают все растение, срывая при корне, и отдельно корни осенью. Сушат быстро в хорошо проветриваемом месте во избежание почернения. Растение богато йодом.

Народ употребляет медуницу как отхаркивающее средство при бронхитах, воспалениях слизистой дыхательных путей и при других грудных заболеваниях, сопровождающихся сухим кашлем и хрипотой. Обычно употребляют медуницу в напаре 1 ст.л. на 1 л воды.

Прием медуницы внутрь в виде напара хорошо действует при кишечных болезнях (поносы, рези в кишечнике и т.п.). В этих же случаях хороши и напары смеси трав: медуницы 2 ст.л., льняного семени и корня окопника по 1 столовой ложке и 100 г плодов шиповника на 1 л воды. Приготавливают напар с вечера, а утром растирают набухшие в жидкости плоды шиповника, дважды процеживают и принимают всю порцию глотками в течение дня (М. Носаль).

В народной медицине отвар листьев (2 чайные ложки травы в стакане кипятка настаивают 2 часа) принимают по столовой ложке

3 раза в день при болезни легких (при детском туберкулезе), зобе, боли в горле, воспалениях почек, камнях в мочевом пузыре, женских болезнях, различных кровотечениях и геморрое. Измельченные листья прикладывают к гнойным ранам и свежим порезам, они обладают ранозаживляющим, кровоостанавливающим, антисептическим и слабоявляющим действием. Весной это растение используют для приготовления салатов и супов. В Англии для этих целей ее разводят в значительных количествах.

Можно использовать салат из листьев медуницы и зеленого лука в соотношении 3:1, добавить вареное яйцо и заправить сметаной или майонезом, особенно полезно при кашле, бронхите, пневмонии и туберкулезе.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, *Melissa officinalis* L.; дарулы мелисса, лимон бётнеге (тат.). Рис. 51.

Многолетнее травянистое растение, мягкоопушенное, с лимонным запахом, 20—120 см высотой. Корневище ветвистое с подземными побегами. Стебель прямостоячий, четырехгранный, ветвистый. Листья супротивные, черешковые, яйцевидные, городчато-пильчатые по краю. Цветы розоватые или белые, в пазушных пучках. Цветет в июле—августе. Разводится часто для пчел; в некоторых местах прижилось как дикое, даже сорное растение. В народной медицине имеет очень широкое применение. Собирают фактически только листья в начале цветения.

Научная медицина пользуется мелиссой ограниченно; масло из мелиссы находит применение в парфюмерном производстве. Народная медицина употребляет мелиссу при женских болезнях, связанных с болезнями матки, почему она и называется «маточником».

Растение применяется как противосудорожное, болеутоляющее и сердечное средство. Настой применяют при бессоннице, подагре, малокровии, болезненных менструациях, как слабительное, потогонное, мочегонное. Входит в состав сборов, используемых при спазмах мочевого пузыря, заболеваниях печени и желчного пузыря, атеросклерозе, гипертонии.

Напар, примерно 1 ст.л. на стакан кипятка, — при всех видах нервных болезней, при неврозе желудка, когда от неизвестной

причины человек почувствует сильнейшую боль в желудке, как это бывает после сильных душевных потрясений от испуга, горя, тоски; при коликах в кишечнике и вздутии; при мигрени и ничем не объяснимой головной боли; при усиленном сердцебиении и головокружении; при рвотах у беременных, а также при зубной боли, в последнем случае — в виде полоскания. Водный напар Melissa заменяют иногда спиртовой вытяжкой: 1 часть листьев по весу на 3 части спирта. Принимают 3 раза в день по чайной ложечке настойки на 1/3 стакана воды.

Растрепанные листья Melissa как свежие, так и сушеные (в последнем случае размоченные в кипятке) прикладывают на тряпочке к ранам (приятно холодит, уменьшает боль).

При геморрое, запорах клизма (небольшая) из чайной ложечки выжатого Melissa сока на стакан кипяченой воды хорошо влияет на самочувствие больного.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, верес, *Juniperus communis* L.; гади артыш (агачы) (тат.). Рис. 52.

*У маленькой елки колкие иголки,
Шарики синие, словно бы в ивее.*

Известный вечнозеленый хвойный кустарник (иногда деревце), издали напоминающий ель. Растет очень медленно.

Листья линейно-шиловидные, колючие, прямые, расположенные мутовками по 3. Цветы двудомные. Ягодообразные шишки состоят из 3—6 плодовых чешуй, которые в меру созревания становятся мясистыми и срстаются. Они синеватые или синевато-черные, с тремя семенами.

Растет в Сибири в сосновых лесах, на каменистых склонах, скалах, песчаных отмелях, в подлеске, тундровых редколесьях. Цветет с июня по август.

Собирают вполне зрелые «ягоды» (ягодообразные шишки) поздней осенью в сухую погоду. Ввиду колючести кустарника сбор руками затруднителен, поэтому обычно подстилают под куст рядно или мешковину и отряхивают, ударяя по веткам палкой. Зрелые ягоды легко опадают.

Сушат ягоды на чердаках, но не в печи, затем отбирают и отбрасывают незрелые ягоды и иные примеси.

Имеет мочегонное действие и возбуждает аппетит. Научная медицина применяет можжевельные ягоды как ароматическое и мочегонное средство.

Народ употребляет можжевельник внутрь и наружно. При наружном употреблении к ягодам добавляют еще и ветки.

Отвар ягод пьют при всех видах заболеваний почек (5,0 г на 1 стакан воды), а наружно из отвара ягод и веток делают ванны при ревматических болях; дымом горящих веток дезинфицируют помещения, в которых находились заразные больные, и при гриппе.

Можжевельные ягоды при лечении почек следует принимать в небольших количествах, они являются раздражающим почки средством (хотя мочегонный эффект высокий, но болезненный). При болезнях почек, мочевого пузыря, дизурии, почечнокаменной болезни используются также корни, ветви, шишкягоды (Fujita et al., 1995).

Лечение органов пищеварительной системы можно проводить различными частями растений. При болезнях печени — ветви, шишкягоды (в сборе), циррозе печени у детей — древесина (в сборе), метеоризме, анальных трещинах — шишкягоды, болезнях желудка — шишкягоды, гипофункции желудка — листья, метеоризме — древесина (в сборе).

Ветки, листья, шишкягоды лечат инфекционные, венерические заболевания, трихомонадный кольпит, грибковую инфекцию слухового нерва, дерматомикозы, гепатит у детей и действует как антигельминтное средство. Плоды можжевельника принимают по 3—4 ягоды в день при дисменорее, эндартериите, тромбофлебите, воспалении придатков, при цинге, астении, колите, холецистите, экземе, дерматите, витилиго, а также как кардиотоническое и улучшающее состав крови средство; при раке кожи, кондиломах, папилломах мочевого пузыря, неврозе. Полезно дышать паром от заваренного в бане веника при гайморите, синусите, парить суставы и больные места при артрите, ревматизме, подагре.

Наружно употребляют можжевельную спиртовую настойку для втирания при ревматизме и ревматических воспалениях с

опухолями. При болях в ухе вкладывают в него вату, увлажненную можжевелевым спиртом и тщательно выжатую.

Указанные свойства препаратов можжевельника способствуют лечению: при дерматитах, при экземах, язвах, пузырьчатке у детей — древесина, витилиго — шишкоягоды.

Можжевельник как системное лекарство можно применять для лечения при папилломатозе мочевого пузыря (в сборе по прописи М.Н. Здренко) — шишкоягоды, раке кожи (в сочетании с лучевой терапией) — листья, кондиломах — ветви (эфирное масло), инфильтратах — шишкоягоды.

Акарицидную активность проявляют хвоя, ветки и ягоды можжевельника.

Ягоды можжевельника используются в водочном и пивоваренном производстве и как пряная приправа в домашней кухне.

Ветки можжевельника применяются для дезинфекции помещений, копчения мясных изделий, запаривания бочек перед засолкой овощей.

МОРДОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Echinops ruthenicus* Vieb. (*E. ritro*). Рис. 53.

Многолетнее растение до 150 см высотой с толстым стержневым маловетвистым корнем. Листья очередные, глубокораздельные, сверху темно-зеленые, голые или слегка паутинистые, снизу белойочковые. Нижние стеблевые и прикорневые листья черешковые, остальные сидячие. Соцветия крупные шаровидные, многоцветковые головки, расположены поодиночке на концах стебля и ветвей. Распространено на юге Сибири: на лесных опушках, вырубках, среди кустарников, по берегам рек, на остепненных лугах, в степях, на песчаных, каменисто-щебнистых почвах, выходах известняков.

Используются плоды (семянки). В плодах содержатся алкалоиды до 20%, тритерпеноиды, фитостерины, флавоноиды, а также высшие алифатические углеводороды. Выделено жирное масло (до 28%) из плодов, эфирное масло, дубильные вещества, каучук. Обнаружены кумарины, сапонины, витамин С.

Лекарственное применение мордовника связано с лечением такой группы болезней, как паралич, плексит, он действует

возбуждающе на ЦНС и улучшает функции органов чувств, оказывает тонизирующее действие, помогает при головной боли, истощении. Он может оказывать двухстороннее воздействие на артериальное давление и применяется как при гипертонии, так и при гипотонии. Применяется мордовник при кожных болезнях, при болезнях легких, горла, носа, а также действует как потогонное и мочегонное (диуретическое).

Отдельные части растения применяют при инфекционном гепатите, эхинококке печени, перемежающейся лихорадке (корни), респираторных инфекциях, малярии, при головной боли, плеврите, гастроэнтеритах (соцветия), пневмонии — соцветия (в сборе).

Плоды мордовника используются при астении, атрофии мышц; при параличе периферическом, при атрофии зрительного нерва.

При эпилепсии применяется надземная часть растений — соцветия. Используются они и при болезнях кожи, болезнях печени, желчных протоков, как желчегонное, а при рвоте, нервно-психических болезнях и болезнях крови используются корни. Они же используются при раке пищевода, раке желудка, при остеомиелите.

Настой готовят из расчета 2—3 чайные ложки плодов на стакан кипятка, выпивают в течение суток, не более 3—4 месяцев.

Экологическое значение мордовника состоит в том, что его листья и соцветия имеют привлекательный вид и могут использоваться в растительном дизайне улиц и площадей, для украшения садов и скверов.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ, ИЛИ СТОЛОВАЯ, *Daucus sativus* (Hoffm.) Roehl; ашамлык кишер (тат.); моркова (хант.); морковка (манс.); морковь (ненец).

*Хотя и не плод, а просится в рот,
Как зародится, так и в пищу годится.*

Общеизвестное травянистое двулетнее растение высотой 20—90 см, культивируемое как пищевое.

Морковь оказывает мочегонное и растворяющее действие при камнях и песке в мочевом пузыре. Отвар листьев пьют при заболеваниях почек, печени. Листья и корнеплоды используют при диатезах, детских экземах, при запорах, нарушениях сердечно-

сосудистой системы. Семена моркови обладают спазмолитическим, сосудорасширяющим, умеренно успокаивающим действием, их применяют при коронарной недостаточности.

Вареную в молоке морковь в народной медицине назначают при общем упадке сил, расстройстве желудочно-кишечного тракта, туберкулезе кожи, половом бессилии.

Свежий сок применяют как противоглистное (по столовой ложке натощак утром и вечером), им смазывают полость рта у детей при молочнице.

Настой травы с петрушкой помогает при запорах и геморрое, для этого свежесжатый сок пьют натощак по 150—200 мл, а также помогает чай из морковной ботвы; при раке, почечнокаменной болезни в течение нескольких месяцев.

Тертая морковь, приложенная к ранам, обморожениям, язвам и ожогам, способствует их заживлению, кроме того, ее рекомендуют при малокровии, нарушениях обмена веществ, авитаминозах и угрях, эрозии, трещинах.

Из семян моркови получают препарат даукарин, применяемый при атеросклерозе и коронарной недостаточности с явлениями стенокардии.

Прием тертой моркови и сока по стакану в день (пить не дольше недели в месяц) уменьшает восприимчивость к инфекционным заболеваниям, лечит желтуху, придает свежесть и бархатистость коже лица, улучшает зрение.

Сок моркови с медом и молоком назначают при сильном кашле, ангине, охриплости голоса, катаре бронхов, туберкулезе, раке желудка и гортани.

Отваром травы полезно мыть голову: мокрую на ночь завязывать платком.

Косметологи при сухой коже лица рекомендуют делать морковные маски из тертой моркови, смешанной с яичным желтком, спустя 20—25 минут лицо очищают от маски тампоном, смоченным в теплой воде.

Морковную ботву заваривают как чай и пьют при геморрое, отвар листьев пьют при заболевании почек, печени. Свежими листья и корнеплоды едят при диатезах, детских экземах.

Ботва и семена моркови обладают диуретическим действием, а также помогают при болезнях сердца и истерии; корнеплоды применяются при злокачественных новообразованиях.

Морковный сок назначают с первых дней при инфаркте миокарда, при катаре дыхательных путей. Смесь соков моркови, свеклы, огурца широко применяется при почечной и желчнокаменной болезнях.

Кроме того, морковный сок способствует эпителизации, обладает ранозаживляющим свойством, его показано применять при инфаркте миокарда, а также кормящим матерям для увеличения лактации. Применять по 1/2 стакана сока со столовой ложкой меда (можно до и после еды) 2—3 раза в день. Детям дозу следует уменьшить в соответствии с возрастом.

МОРОШКА, *Rubus chamaemorus* L.; саз жилэге (тат.); мурах (хант.); морых, морохь пуль (манс.); марангга (ненец.).
Рис. 54.

*Только здесь, на просторах Сибири,
Наклоняся к тундрам великим,
Зреют лучшие ягоды в мире,
Ароматом проникнуты диким.*

П.Л. Драверт

Созревая, ягоды морошки постепенно меняют цвет от розовых к красным и оранжевым. Вкус у зрелой ягоды неповторимый: сладковатый с чуть заметной кислинкой и своим ароматом.

Это двудомное многолетнее травянистое растение высотой 8—30 см с ползучим корневищем. Листья округло-почковидные, пятилопастные, по краю неравногородчатые. Цветки одиночные, белые. Плод — сборная оранжево-желтая костянка.

Растет по моховым болотам, болотистым местам, в моховых тундрах, поэтому ее называют — дочь бедных сфагновых болот и моховых тундр.

Она не только пищевое, но и лекарственное растение. Применяется для лечения сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Ее используют при отравлении тяжелыми металлами,

при лечении ожогов и кожных болезней, как противоязвенное, противохолерное и мочегонное средство и даже при болезнях сердца.

Морошка эффективна при лечении рака кожи, незаживающих ран, чесотки. При этом применяют не только ягоды, но и другие части растения — листья, корни, чашелистики. Отвар листьев применяют при асците и как диуретическое средство.

Настойку растения пьют при подагре, нарушении обмена веществ, при почечнокаменной болезни.

Для приготовления настоя 2 ч.л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа и выпивают в течение дня.

МОХ СФАГNUM, *Sphagnum* sp.; нярцо, сфагнум, торф муге (тат.); тук, тунк (хант.); хаслы (манс.); нянгдад (ненец.).
МОХ КУКУШКИН ЛЁН, *Politrichum commune* L.

Живет у воды, а все пить хочет.

Торфяной мох сфагнум — многолетнее споровое растение, лишенное корней. Образует сплошной толстый, мягкий, рыхлый ковер светло-зеленого цвета. Дерновины состоят из бесчисленного множества растений, которые нарастают верхушками из года в год, а в нижней части отмирают, накапливая слой бурого торфа. Листья сидячие, узкие, длинные, шиловидные, отогнутые.

Стебель тонкий, невысокий. Широко распространен в полярно-арктической, тундровой, лесотундровой и лесной зонах Сибири. Растет на торфяных верховых болотах, часто сплошным ковром, в северных лесах.

Мох кукушкин лен — также споровое двудомное растение с жестким стеблем и линейно-шиловидными пильчатыми листьями.

Женские растения мха кукушкин лен образуют на стеблях красно-бурые четырехгранные коробочки.

Этот мох растет в сырых лесах, на мокрых лугах и болотах подушкообразными дерновинами.

Летом заготавливают и сушат на воздухе на подстилке. Растение содержит тритерпеновые соединения, фенолоподобное вещество сфагнол, препятствующее гноению ран.

Экстракты сфагновых мхов, содержащие сфагнол, применяют при кишечных заболеваниях, а ванны — для лечения ревматизма. Раньше часто применяли сфагновый мох в качестве дезинфицирующего средства при эпидемиях — холере и чуме, а также для остановки кровотечения.

Органическое вещество, попадая в торф, как бы консервируется и сохраняется в нем в первозданном виде столетиями. Как сообщает Г.А. Елина, в журнале «Курьер Юнеско» №2 за 1972 г. описано событие, произошедшее в Ютландии. Там на торфоразработках был найден труп человека, который пролежал в торфе около 2000 лет и его почти не коснулся тлен.

В медицине с древних времен применяется как гигроскопический и перевязочный материал, который в экстренных случаях можно использовать без стерилизации. Всасывающая способность у мха в 4 раза сильнее, чем у гигроскопической ваты: на 1 часть мха впитывается 20 частей воды. Это свойство мха используется издавна народами Севера в качестве прокладок для маленьких детей и женщин.

Водный настой мха кукушкин лен в народной медицине применяют внутрь при кашле и маточных кровотечениях. Отваром мха моют голову при выпадении волос.

МУХОМОР КРАСНЫЙ, *Amanita muscaria* (Fr.) Hooker.

На бору, на юру

Стоит старичок —

Красный колпачок.

Этот гриб растет в различных лесах, но чаще всего в березовых, а также в тундре с кустарниковыми березами. Гриб имеет ярко-красную с крупными белыми или слегка желтоватыми бородавками шляпку. Ножка белая, сплошная.

Мухомор кроме сильных ядовитых алкалоидов и мускаредина содержит красящее антибиотическое вещество мускаруфин. Этот пигмент отличается противоопухолевым действием. Гриб обладает сильным инсектицидным действием.

В народной медицине применяется настойка для наружного лечения ревматических болей, радикулита, подагры. Внутрь — по

15—20 капель на прием как снотворное, отхаркивающее средство при кашле и воспалении легких, как средство лечения при онкологии.

Для лечения кожного туберкулеза несколько шляпок свежего гриба помещают в горшок и посыпают солью, плотно закрывают и нагревают 15 минут. Полученной массой смазывают пораженные участки кожи.

В гомеопатию мухомор веден как агарикус в 1829 г. Его применяли при депрессии, алкогольном бреде, головных тупых, давящих, с ощущением холода болях, при психозах с возбуждением и бессвязной болтливостью, дрожании и слабости конечностей, онемении, болезненной зябкости.

В гомеопатии агарикус часто используется при тиках, дерматоневрозах, хорее, полиартрите, ревматизме, спазмах сосудов, эпилепсии, множественном склерозе, ангине, функциональных нарушениях деятельности спинного мозга, а также во время тяжело протекающего климактерического периода. Парацельс рекомендовал применять его при диабете.

МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, татарское мыло, сороканедужница, *Saponaria officinalis* L.; кыр сабыны (карыч) (тат.).

Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см с ползучим ветвистым корневищем. Стебли прямые, ветвистые лишь в верхней части. Листья супротивные, продолговато-ланцетные, по краям шероховатые, на коротких черешках. Цветки розовые или белые, довольно крупные, приятно пахнущие.

Растет в кустарниках, в степной и лесостепной зонах, на заливных лугах, в надречных лозьях, на засоренных полях, часто и около жилья, в запущенных цветниках, иногда разводится как декоративное. Распространена на юге Западной Сибири.

Собирают глубокой осенью только корневища с корнями, они имеют лекарственное значение.

Корни и корневища зарекомендовали себя как отхаркивающее средство при лечении бронхитов и других заболеваний дыхательных

путей. Использование корневищ рекомендуется при болезнях печени как желчегонное, а также при фурункулах, язвах, при ревматизме и при зубной боли. Отвар корней применяется при болезнях кишечника, а также как потогонное и нормализующее обмен веществ. В ветеринарии используется при чесотке и как антигельминтное.

В прошлом аптекарские магазины торговали корнем мыльнянки и как лекарственным средством, и как «мыльным корнем» для стирки шерстяных и шелковых изделий, а также для выведения пятен на одежде.

В народе употребляют отвар корня мыльнянки (3 ст. л./л варят 10—15 минут) в дозе 3—4 стакана за день при желудочно-кишечных недомоганиях, при болезнях почек, печени и селезенки, а особенно при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, сопровождающимся кожными воспалениями, чирьями, нарывами и пр.

В лекарственных целях используется и трава мыльнянки при болезни пищеварительной системы, болезнях кожи, болезни мочеполовой системы как диуретическое.

Мыльнянка проявляет антивирусную (в отношении гриппа нескольких штаммов) и антипротозойную активность.

МЯТА ПОЛЕВАЯ, *Menta arvensis* L.; мята перечная, *Menta piperita* L.; борыч бэтнек (тат.); культурное растение. Рис. 55.

И в квасу, и в лесу,

И в таблетке, и в конфетке.

Многолетнее травянистое растение высотой 25—60 см. Стебель и все растение щетинисто-волосистое или гладкое. Листья яйцевидно-удлиненные или ланцетные, острые, пилевидно-зазубренные. Цветы в безлистных прерванных колосовидных соцветиях, красновато-розовые или беловато-розовые. Цветет с июня по август. Растение культивируется в садах, огородах и полях.

Разводится черенками из корневищ. Сильно пахучее. В народе различают несколько видов мяты, в частности, Melissa тоже называют мятой. Факт этот не имеет значения, так как за именем перечной мяты употребляют и другие душистые ее

разновидности, а некоторые даже предпочитают, например, водные и другие дикорастущие формы и виды.

Собирают во время цветения стебли с листьями или только листья мяты.

Считают, что на организм человека мята действует, возбуждая и улучшая пищеварение, ветрогонно и потогонно, уменьшает тошноту и, как говорят в народе, «холодит во рту, но разогрывает кишечник».

В народной медицине употребляются мятные капли (аптечные) и напар из мяты взрослым и детям при спазме в желудке и кишечнике, при поносе, несварении желудка, скверной отрыжке. Отвар мяты, а также напар и капли используют для купания маленьких детей, страдающих рахитом, золотухой и болезнями желудочно-кишечного тракта.

Саму по себе мяту применяют для лечения сердечных и легочных заболеваний, особенно после кровотечения из легких. Листья мяты употребляют при чрезмерных менструациях. В таких случаях настаивают 20,0 г листьев на 1/2 л кипятка в течение 2 часов и дают пить больной.

С целью «нейтрализации» кислот желудка употребляют также «мятное» масло на воде или сахаре от 3 до 5 капель.

Мятные капли часто готовят сами. Для этого 1 часть (по весу) мелко нарезанных сушеных листьев мяты заливают 20 частями 90-градусного спирта, настаивают целые сутки, встряхивая время от времени, отжимают и отжатое процеживают через несколько слоев марли или вату. Внутрь мятные капли принимают от 10 капель (а иногда и до 4,0 г) в день при поносах, спазмах кишечника, плохом пищеварении, тошноте, кашле.

Мята входит в состав желудочного, ветрогонного и успокоительного сборов и сборов для ванн.

НАСТУРЦИЯ БОЛЬШАЯ, *Tropaeolum majus L.*; латин чэчэгэ (тат.).

*Стебли тонкие, длинные,
А под зеленым щитом —
Цветки, как атласные,
Желтые, красные.*

Однолетнее голое растение, стебель ветвистый, немного вьющийся. Листья очередные с длинными черешками и щитовидными пластинками.

С лечебной целью используются цветки, листья и плоды. Листья и незрелые плоды обладают противочинготным действием. Цветки настурции в отваре с медом полезны для полоскания рта при детской молочнице.

Настой травы принимают при малокровии, почечнокаменной болезни, кожных сыпях. В растениях содержатся гликозид глико-роксолин и эффективный, но малостойкий антибиотик, которые обладают широким бактерицидным действием, дезинфицируют мочевые и дыхательные пути. Семена также принимают внутрь при острых и хронических воспалениях мочевых путей, вызванных смешанной инфекцией, принимают при бронхитах и гриппе.

Из настурции готовят салаты, супы, приправу к птице, семена маринуют.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВАЯ, *Hipporhae rhamnoides L.*; эт шомырты сыман сырганак (тат.).

Дерево или ветвистый кустарник с линейными листьями (зелеными сверху и серебристо-белыми снизу) и мелкими душистыми желтыми цветками. Это растение разводят в садах как ягодное и декоративное.

Из-за высоких пищевых и вкусовых достоинств ягоды облепихи получили в Сибири название «сибирский ананас». Собирают плоды после заморозков, когда они теряют горьковатый привкус.

В медицине плоды и сок из них являются одним из лучших средств профилактики и лечения гипо- и авитаминозов.

Масло мякоти плодов и семян обладает болеутоляющим действием и способствует заживлению повреждений слизистых

оболочек и кожи. Наружно облепиховое масло используют для лечения ожогов, лучевых поражений и некоторых других заболеваний кожи в качестве средства, ускоряющего эпителизацию пораженных участков. Применяется облепиховое масло и в гинекологической практике при различных воспалениях. Масло облепихи дает положительные результаты при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при низкой кислотности желудочного сока.

В народной медицине отвар плодов принимают внутрь при заболевании желудка и наружно для лечения кожных болезней. Отвар из плодов и листьев используют наружно и принимают внутрь при ревматизме, а также при облысении для укрепления волос. Им протирают кожу головы и волосы.

Из облепихи получают различные пищевые продукты: натуральный сок с запахом ананасов, пюре, повидло, мармелад, варенье, начинки для конфет. Сок используется для производства прохладительных напитков. Свежие плоды являются лакомством, после замораживания они идут на кисели, настойки, для изготовления желе.

Не рекомендуется использовать плоды облепихи и продукты из ягод в качестве десертов при миоме, холецистите, онкологическом заболевании или при подозрении на эту болезнь, поскольку тем самым ускоряется развитие опухолевого процесса. В этих случаях следует включать больше в состав сборов для настоя или чая листья облепихи, поскольку они выполняют функцию цитостатиков.

При остром холецистите и расстройстве желудочно-кишечного тракта, при заболевании поджелудочной железы прием облепихового масла противопоказан.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ, *Avena sativa* L.; солы (тат.); овас (хант.); суль (манс.).

*В поле у дорожки
Качаются сережки,
И каждая — из золота,
На веточке приколота.*

Известный культивируемый злак. В лечебных целях используют крупу, муку и солому, при этом крупа и мука употребляются как диетическое и лекарственное средство, а солома — как лечебное.

Это свойство в значительной степени связано с содержащимися в овсе минеральными элементами: К, Mg, P, Fe, Cr, Mn, Zn, Ni, F, J и др. В овсе много кремния, и это очень важно для нормального, сбалансированного кальциевого обмена.

Из неочищенного зерна овса делают отвар, который используют для лечения экземы, диатеза и воспалительных болезней кожи. Этот же отвар применяют с косметической целью в виде маски при сухой, шелушащейся коже. Овсяным отваром полощут горло при фарингитах, ларингитах, хроническом тонзиллите, сухом надсадном кашле.

Мешочек с прогретым зерном кладут на больные места при радикулитах, при прохождении песка и камней в желчных протоках и мочеточниках, прогревают ими лицо при гайморитах и насморке.

Полезна и солома овса. Свежую солому применяют как мочегонное и спазмолитическое средство при почечнокаменной болезни и пиелонефрите. Отвар овсяной соломы (1ст./1л — кипятят 10 мин.) пьют по стакану 3 раза в день при желтухе. Такой отвар увеличивает отделение мочи и снижает уровень холестерина в крови.

Для лечения ревматизма, радикулита, невралгии используют ванны с отваром из свежей соломы (1 кг/ванну). Этим же отваром обмывают пораженные участки кожи при золотухе, экземе, нейродермите, воспалении, отморожениях и ожогах.

Из овсяной муки готовят кисели, употребляемые не только как питательное блюдо при желудочно-кишечных заболеваниях, но и как обволакивающее средство при поносах; в тех же случаях применяют отвар из овсяной крупы, в том числе и в детской практике.

При задержке мочи следует пить настой овсяного зерна на воде.

Отвар зерна с медом — освежающее и питательное средство для ослабевших после изнурительной болезни. Укрепляющим и тонизирующим средством при утомлении, плохом аппетите, бессоннице и укрепляющим нервную систему является спиртовая настойка из зеленых растений. Настой овса является желчегонным средством.

Ванны из отвара овсяной соломы делают для рахитических и золотушных детей, а крепким отваром пользуются для ножных ванн при потении ног. В последнем случае применяются ежедневные 15—20-минутные ванны, часто с добавлением отвара из дубовой коры.

Из крепкого отвара овсяной соломы делают припарки при болезнях костей.

При камнях в почках из крепкого отвара овсяной соломы делают горячие обклады (компрессы) и припарки на область почек как средство, разогревающее и расширяющее мочеточники, облегчающее прохождение камней.

ОГУРЕЦ ОГОРОДНЫЙ, *Cucumis sativus* L.; бакча кыяры (тат.); лэTOT (хант.); огурец (манс.).

*Стебли ползучие, листья колючие,
Цветок — воронкой с желтой коронкой,
А зеленый плод с грядки годен в рот.*

Ценится огурец за свои вкусовые качества. Едят огурцы свежими, солеными, маринованными, в салатах, гарнирах, варят с ними рассольники, солянки и т.д.

В народной медицине свежие огурцы и огуречный сок применяют при водянке, желудочных болях, упорных запорах, туберкулезе легких. Измельченные плоды прикладывают к воспаленным участкам кожи, опухолям и используют как хорошее косметическое средство.

Огурец является важным для питания больных сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми и почечными болезнями. Он нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и имеет большое значение в профилактике многих болезней. Огурец полезен при отеках и застоях. Небольшое количество растворимого кремния и серы в огурцах способствуют росту волос, ногтей. Пополнять организм кремнием можно путем компрессов из огурцов и его кожуры,

причем накладывать можно как свежие, так и соленые. Хотя соленые огурцы не рекомендуют при болезнях печени, почек, пороке сердца, гипертонии и при обострении хронических гастритов, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при беременности, наружное применение соленых огурцов принесет пользу и поддержку органам, нуждающимся в кремнии. Соленый огурец полезно прикладывать к стопам, через активные точки которых кремний поступает в организм.

Рассол огурцов пьют не только на похмелье, но и при судорогах в ногах, спазмах в желудочно-кишечном тракте.

Людам с избыточным весом, с болезнью аденомы простаты необходимо проводить разгрузочные дни один раз в неделю, потребляя до 4,5 кг огурцов.

Корочки огурцов после 2-часового настаивания в воде снимают стрессы, успокаивают нервную систему и улучшают работу сердца, если настоем обмывать лицо, подержать в этой воде 5 минут руки по локоть. Можно потоптаться в настое корочек, а затем надеть теплые носки и походить 2 часа. Горькие высушенные корочки, измельченные в порошок, используют как присыпку при ожогах, опрелостях, угрях и прыщах.

При опухолях и отеках одновременно с компрессами следует есть по 300 г свежих огурцов натощак 5 дней, затем перерыв столько же, и так повторять весь сезон. Считаются более эффективными пожелтевшие горькие огурцы.

Огуречные плети, еще зеленоватые, досушивают в тени на сквозняке. 100 г таких плетей заливают 1/2 л кипятка и настаивают 3 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при маточных, кишечных и геморройных кровотечениях. При параличах настаивают огуречные плети на водке 7 дней на солнце и 7 дней в тени и пьют по 1 ст.л. 3 раза в день. Если водка противопоказана, заливают крепким настоем зеленого чая и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

При кашле с хрипом распаренные плети вместе с цветами бархатцев привязывают к груди, смазанной козьим жиром или скипидаром, дополнительно пьют сок огурца с медом в соотношении 1:1 (Е.С. Мирошникова, С.С. Мирошников).

При укусах собаки измятый лист огурца прикладывают к месту укуса.

Отвар из перезрелых плодов и плетей растений применяют при желтухе и болезнях печени, отвар цветков — при малярии, измельченные семена — при туберкулезе легких, почечных коликах, лихорадке. Семена из пожелтевших плодов огурцов принимают внутрь в виде порошка при опухолях селезенки и туберкулезе легких (А. Катина).

Минеральный состав, в процентах: калия — 40, натрия — 10, кальция — 7,5, фосфора — 20, хлора и серы — 7. Огурцы являются естественным мочегонным средством. Ногтям и волосам человека для предотвращения их расщепления и выпадения необходимы многие элементы, которые содержатся в огуречном соке. Огуречный сок усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению холестерина. Благодаря содержанию йода, причем в легкоусвояемой форме, сок способствует предотвращению тиреотоксикоза. С возрастом человек должен заботиться о разгрузке своих почек и сердца. Огурцы содержат 97% воды, которая легко выводится из организма, зато остальные 3% составляют вещества, крайне необходимые человеку.

Смесь соков моркови, свеклы, огурцов широко применяется при почечно- и желчнокаменной болезнях.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, *Taraxacum officinale* Wigg.; дарулы тузганак (тат.); аквсыр хорамын, лунта наме (манс.). Рис. 56.

Вырос шарик бел, да ветер его съел.

Многолетнее растение 5—50 см высотой со стержневым корнем. Листья многочисленные, продолговатые, с выемчатыми или надрезанными краями, собраны в прикорневую розетку. Распространены растения во всех регионах около жилья, на лугах, травянистых склонах, лесных полянах, галечниках, песках, в степях, садах, парках, у дорог. С лекарственной целью используют надземную массу и корень, который выкапывают осенью, когда увядают листья.

В медицине корни одуванчика применяют при лечении болезней пищеварительной системы: как желчегонное (Машковский, 1997), при болезнях печени, язвенной болезни желудка, метеоризме, диспепсии, в составе желудочных и желчегонных сборов, при желудочных коликах, в ветеринарии как слабительное, при гипофункции желудка.

При шуме в голове надо есть целое лето натертый на крупной терке корень одуванчика вместе с корнем моркови и другой салатной зеленью, заправив маслом.

Лекарственное значение листьев одуванчика усиливается в составе диуретических сборов при лечении альгодисменореи, болезнях мочевого пузыря, почек, мочекаменной болезни, дисменореи, белях (лейкорее), энурезе, импотенции. Соцветия одуванчика добавляют в сборы при гастроэнтеритах, гастритах, холецистите, холангите, хроническом пиелонефрите, колитах, лимфадените. В качестве противовоспалительного листа и соцветия одуванчика применяют при гайморите, мастите, ангинах (Упур Халмурат, Начатой, 1992), а также при конъюнктивитах, в ветеринарии его применяют при энтероколите.

Применяются они как антигельминтное средство. Помогают настои из листьев и соцветий при ревматизме, артритах, при трещинах сосков у кормящих матерей, а также при атеросклерозе, гипертензии, варикозном расширении вен. Применение одуванчика в виде салатного растения полезно как кардиотоническое, при геморрое, а также при эпилепсии. Одуванчик нормализует обмен веществ, помогает при подагре, при сахарном диабете, зобе диффузном токсическом (базедовой болезни) и как потогонное и жаропонижающее. Сок одуванчика применяется при экземах, бородавках, хлоазме, склеродермии.

Листья оказывают радиозащитное действие при лучевом поражении, при укусах змей, насекомых.

Показано, все части одуванчика при использовании их в пищу действуют общеукрепляюще. Они помогают при анорексии, неврозах, как седативное, а также при ушибах, ранах, при отеке конечностей, склерозах, асците.

Для лечения бельма помогают листья. Имеются сведения, что способствуют лечению болезней кровеносной системы:

усиливающее гемопоз, снижающее холестерин, при анемии, болезнях селезенки.

Использование одуванчика дает положительный эффект при гиповитаминозах, ожирении, как возбуждающее аппетит, при невралгии, зубной и головной боли.

Отжимать в мае—июне из листьев и корней. Содержит большой процент калия, кальция, натрия, магния, железа и серы. Правильное их соотношение способствует кроветворению, улучшает функцию печени и действует общеукрепляюще. Сок одуванчика хорошо сочетается с соком моркови.

В эксперименте суммарный препарат листьев и корней одуванчика оказывает антистрессорное действие, превосходящее экстракт родиолы (Рузляева, 1996), обладает иммуномодулирующими свойствами (Налепо, 1997), экстракт ускоряет свертываемость крови, проявляет антифунгальную активность, а также антибактериальную. Из цветков варят варенье.

ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, *Symphitum officinale* L.; су кынасы, дарулы ишэкколак (тат.). Рис. 57.

Народные названия: жирный корень, костолом, живокость. Многолетнее жесткошершавое растение с ребристым толстым прямым стеблем и ветвистым сочным корнем высотой до 150 см. Листья нижние крупные, суженные в крылатый черешок, продолговато-ланцетные, верхние сидячие. Цветы собраны в поникшие, покрытые листочками, завитки. Венчики цветов грязно-пурпуровые или лиловые с отвороченными наружу зубцами. Корни толстые, ветвистые, почти черные снаружи, внутри белые, короткие, в изломе неровные, терпко-липкие на вкус. Растет в Западной Сибири на лугах, опушках, в зарослях кустарников, на берегах рек, у болот, вдоль дорог, на мусорных местах.

Содержит алкалоиды до 0,48%, тритерпеноиды, фитостерины, углеводы до 23,52% в стеблях, а также фенольные и высшие жирные кислоты. Выделены дубильные вещества до 21% из семян. Обнаружены антоцианы, стероидные сапонины, витамин С.

Собирают корни осенью. Хорошо вымытые корни режут на куски и сушат при температуре 40° С.

В Японии и Сибири побеги и листья растений употребляют в пищу в качестве салатной зелени и приправы к супам.

В русской и немецкой народной медицине водный настой корней применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, катаре дыхательных органов с обильным выделением мокроты, при параличах и как наружное при воспалении вен, надкостницы, болях в ампутированных культиях и ишиасе.

Отвар корней и листьев окопника снижает кровяное давление, повышает тонус, улучшает аппетит, усиливает сокращение мускулатуры кишечника. Его используют при колитах, поносах, при различных внутренних кровотечениях.

Обратите внимание на удивительное лекарственное свойство корней окопника — настоек и отваров корней ускоряют восстановление тканей, поэтому издавна в народной медицине его используют при ранениях, переломах, ушибах, травмах суставов: к больному месту прикладывают кашицу из сваренных измельченных корневищ и корней или посыпают кровоточащие раны порошком из листьев или корневищ. Слизистый отвар и настой свежих корней уменьшают и прекращают воспалительный процесс, убивают многих микробов и заживляют гнойные раны. На фоне приема окопника наблюдается быстрое срастание переломов костей, восстановление повреждений надкостницы, ликвидация воспалительных процессов, поражающих все элементы кости. Поэтому окопник особенно рекомендуется принимать при остеомиелите.

Для укрепления костей купают детей в отваре корней окопника и пьют отваром. Для настоя 3 столовые ложки корней нагревать в 1/2 л воды на легком огне без кипения. Настаивать 4 часа. Употреблять для ванн, обмываний, компрессов.

Можно использовать корни в форме мази: 2 столовые ложки свежих корней растереть с 2 ложками свиного жира и использовать как мазь. При переломах костей применяют свежий растертый корень или в виде мази со свиным жиром. При туберкулезе легких, костном туберкулезе пьют водный отвар или отвар с молоком, часто добавляя мед, различные жиры, яйца. При ревматизме, радикулите пьют водный отвар и натирают настойкой на водке. При геморрое, ранах, нарывах, ожогах, опрелостях прикладывают

к больным местам растертые корни или траву в чистом виде или смешанные с жиром.

При носовых кровотечениях закапывают сок, выжатый из свежего растения (листьев, стеблей, корней). Из корней окопника готовят джем, прекрасное средство для лечения дыхательных путей (по 1 ст. л. 2 раза в день).

При расстройстве желудка, кровотечениях, появлении крови в моче и при болезненных ощущениях во время мочеиспускания принимают настойку. Для этого 10 г свежих мелко нарезанных корней заливают 100 г водки и настаивают 10 дней. Принимают по 15—20 капель 3 раза в день.

Лекарственное использование корней окопника эффективно при лечении злокачественных новообразований, папилломатозе мочевого пузыря (в сборе по прописи М.Н. Здренко), злокачественных язвах; при кровотечениях различной этиологии используются также листья и цветки, они же действуют как ранозаживляющее при травмах, ожогах, порезах; корни помогают при диарее, язвенной болезни желудка.

Очень важная лечебная функция корней окопника при переломах костей, астении, артритах, остеомиелите, при болезнях кожи, опрелости, язвах, при болезнях почек, метроррагиях.

Корни окопника применяют как смягчительное средство при болезнях дыхательных путей, кашле, бронхиальной астме.

Настой корней оказывает гипогликемическое действие, отвар и сумма алкалоидов обладает курареподобным действием, они повышают тонус и сокращение миомерия, экстракт обладает иммуномодулирующими и антигормональными свойствами; экстракт листьев оказывает антикоагулянтный эффект (Чирятьев, Русакова, 1994), установлено гепатотоксическое действие. Окопник проявляет антивирусную (в отношении вируса гриппа) активность, эфирный экстракт корней содержит изобауренол (Прокопенко, Комиссаренко, 1996) и проявляет антибактериальную активность.

Окопник можно оценивать как пищевое растение, аналогичное спарже: побеги (молодые), и как салатное: листья.

ОЛЬХА КЛЕЙКАЯ, *Alnus glutinosa* L. Gaertn; жилемле зирек, кара зирек (тат.); паё (ненец.). Рис.58.

Есть сережки — да не девчонка;

Есть и шишки — да не сосенка;

А живет в низинке, около лозинки.

Ольха — широко известное дерево или куст. Ольха клейкая более распространена; это дерево высотой 5—25 м с темной серовато-бурой, а с возрастом почти черной корой. Молодые листья ее очень клейкие, старые сверху блестяще-зеленые, тупые. Растет по сырым местам, на берегах рек и ручьев, по болотам, оврагам, около источников в лесах. Распространена повсеместно.

Собирают соплодия — «шишки», кору и листья ольхи. Шишки ольхи собирают осенью и зимой, кору — весной, листья употребляют свежими. Некоторые предпочитают более молодые шишки.

При простудных заболеваниях, когда у больного хотят вызвать пот, в народе иногда применяют следующую процедуру: кладут его на слой свежих ольховых листьев и накрывают толстым слоем таких же листьев, а сверху — одеялом. Через непродолжительное время человек начинает потеть и пропотеваает очень сильно.

Такой метод вызова пота считается полезным для больных со слабым сердцем и применяется, например, при остром ревматизме, артритах, подагре, суставных ревматических болях.

Различные части растений ольхи применяются в зависимости от вида заболевания.

Ольха используется для лечения новообразований: при раке молочной железы, привратника желудка, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, пищевода, горла, языка, опухолях лица — листья, фиброме матки — кора, соплодия.

ОСИНА, *Populus tremula* L.; хоп юх, пай (хант.); хапка (манс.).

Одеться не успела, а сережки надела;

Платье надевала — серьги потеряла;

Падали под ножки красные сережки.

Хорошо известное дерево, которое растет в одиночку, группами и создает сплошняком осиновые рощи — всюду в Западной

Сибири в лесной зоне и северных частях степной. Лекарственное значение имеют листья, кора, почки, которые содержат дубильные вещества, горькие гликозиды — популин и салицин. Салицин при расщеплении дает салигенит, который применяется как жаропонижающее средство. Поэтому кора и листья этого дерева имеют большую ценность уже потому, что содержат природную форму аспирина. Особую ценность представляют почки осины. При спиртовом настаивании извлекаются бактерицидные вещества, которые действуют на золотистого стафилококка, синегнойную палочку и бактерии кишечного-тифозной группы (Турова, Чукичева, Никольская, 1954).

Почки в виде настоя применяют при ревматизме, подагре, а при инфекционных заболеваниях — как жаропонижающее.

Лист и кора осины используются при лечении заболеваний мочевого пузыря, циститах, недержании мочи, гипертрофии простаты, расстройствах желудочно-кишечного тракта, ревматизме, подагре, геморрое, а также при лихорадке, кашле, плохом аппетите, цинге. Отвар почек, листьев или коры готовят из столовой ложки сырья на стакан кипятка, прокипятить 5—10 минут и пить по 1—2 столовые ложки 3 раза в день. Наружно кусочек древесины осины снимает боли.

Народным средством лечения скорбута и сифилиса в Сибири, как отмечает исследователь флоры Тюменского округа И.Я. Словоцков (1891), является кора осины.

Молодые измельченные листья после обваривания кипятком прикладывают к фурункулам, а также к суставам при ревматических и подагрических заболеваниях, а также при геморроидальных шишках.

Соком дерева смазывают лишай, бородавки и снимают зубную боль.

Осиновая зола из ствола, смешанная со свежим свиным жиром, применяется как мазь при экземах.

ОСОТ ПОЛЕВОЙ (желтый), *Sonchus arvensis* L.; эхтэмыр, билчэн (тат.). Рис. 59.

Он, как и бодяк, считается злостным сорняком культурных растений. Стебель осота полевого прямой, вверх ветвящийся, голый,

легко ломается, до 150 см высотой. При этом из него выделяется густая жидкость (молочко), за что в народе получил название «молочай». Все цветки в корзинках имеют светло-желтые язычковые лепестки. Молодые листья и стебли съедобны. С большим удовольствием поедается домашними животными. Обладает сильной энергией роста.

Растет во всех регионах на залежах, в огородах, вдоль дорог, по берегам водоемов, в зарослях кустарников, сорное.

В китайской медицине рекомендуют использование корней как кровоостанавливающее средство, травы — как тонизирующее и общеукрепляющее, витаминное средство. Сок листьев, смешанный с яичным желтком, используется для лечения рака молочной железы.

Для лечения желтухи, как слабительное и желчегонное применяют травы и корни осота. Водный настой осота огородного пьют при воспалительных процессах желудка, кишечника, печени, легких, при желтухе, геморрое. Свежую и вареную траву — в виде припарок при воспалительных болезненных уплотнениях, при хроническом гастроэнтерите, ангине.

Корни осота применяют при нефрите.

Вегетативная масса растений полезна при костно-суставном туберкулезе, лихорадках, как антигельминтное, при мочекаменной болезни, как диуретическое, тонизирующее, а также при асците, эпигастральных болях, при геморрое, кровохарканье, как детоксикационное при укусах скорпионов — листья.

ОЧИТОК ПУРПУРОВЫЙ, заячья капуста, толстолистник, скрипун, *Sedum purpureum* L.; зэхэр кэллэч, эче дёя борычы (тат.).

Многолетние травы 4—60 см высотой. Корни клубневидно-утолщенные, удлинненно-конические, стебель прямостоячий, мясистый. Листья очередные, продолговатые, толстые, зелено-сизоватые, с зубчатым краем. Цветки мясо-красные в густом щитковидном соцветии. Плод — листовка с коротким носиком. Цветет в июле—начале августа. Распространены во всех регионах на сухих песчаных, каменистых, слабо задернованных почвах, известняковых скалах, открытых склонах холмов, прибрежных песках, суходольных лугах, в светлых лесах, иногда сорное в посевах.

В народной медицине Сибири (Уткин, 1931) применяют при ревматизме, в виде паровых ванн. Настой пьют при болезнях почек и мочевого пузыря.

Мясистые и сочные листья в виде салатов едят вместо капусты при лихорадках, туберкулезе кожи у детей, малярии, респираторных инфекциях, дифтерии, дерматомикозах, в том числе волосистой части головы, гепатитах, при язвах, мозолях, нефрите, как противовоспалительное, а также при отитах, циститах, желтухе, желудочных коликах, болезнях печени. Листья действуют ранозаживляюще, в том числе при инфицированных ранах. Наружно применяют при раке; в виде толченой травы действует не хуже болиголова.

Корни очитка могут использоваться вместе с надземной массой при бородавках, веснушках, фурункулах, карбункулах, экземах, гиперкератозе волосистой части головы, скрофулезе, в качестве антисептического, при диарее, болезнях кровеносных сосудов.

Надземная масса растений применяется при ушибах, абсцессах, при болезнях почек, дисменорее, при болезнях сердца и сосудистой системы, атеросклерозе, гангренах, геморрое, гипертонии, гипертензии, при эпилепсии, оказывает тонизирующее действие; она применяется при раке кожи, злокачественных язвах, опухолях, при асците, зобе и как жаропонижающее, при астении, артритах, переломах.

Листья и побеги очитка используют для приготовления салатов и приправ к супам.

Очиток имеет экологическую значимость как почвопокровное и почвоукрепляющее, а также как декоративное растение.

ПАПОРОТНИК, орляк обыкновенный, *Pteridium aquilinum* L., Kuhn.; абага (тат.). Рис. 60.

Спит улитка, круто завита, дождем умыта,

А проснется — листом обернется.

В сумерках да в сырости

Рада травка вырасти.

Многолетнее травянистое споровое растение. Листья на длинных черешках, одиночные, крупные, в очертании треугольно-яйцевидные с ланцевидными сидячими сегментами. Черешки отходят

от подземного корневища. Основания у них коричневые или черные. На спороносных листьях спорангии образуют непрерывный ряд вдоль края листа. Споры буроватые, округлые с бородавочками в виде зерен. Корневище черно-бурое, ползучее, ветвящееся в разных направлениях.

В мае орляк образует листья. Пока они молодые, крючкообразно изогнутые, с неразвернувшейся листовой пластиной, они отличаются мягкостью и хрупкостью и их можно собирать для пищевых целей.

Собранные побеги готовят в тот же день, так как они быстро портятся. Из них готовят супы, борщи, гарниры, их консервируют, сушат. По вкусу и аромату стебельки орляка напоминают грибы.

Побеги орляка заготавливают в массовом количестве и экспортируют в Японию и другие страны. Рыночная стоимость такого продукта выше, чем говядина и свинина.

В народной медицине используются корни и надземная часть растений. Корневища содержат синильную и орляково-дубильную кислоты, алкалоиды. Корневища отваривают и пьют при болях в желудке. Отвар всего растения применяют при ленточных глистах, а отвар надземных частей — при ломоте в суставах и от кашля (Н.В. Беляев, 1999).

Порошок из корневища папоротника употребляют как глистогонное средство и особенно для удаления солитера. Обычно кроме как корневищами папоротника в большинстве случаев не достигается полного изгнания солитера.

Отвар корневищ и травы принимают при застойных явлениях в селезенке и кишечнике, при поносе и в качестве слабительного, мочегонного и болеутоляющего средства, в частности, при ломоте в суставах, болях в груди, шуме в ушах, головной боли, желтухе. А.И. Шретер указывает и на другие лекарственные свойства орляка, а именно: при простуде и малярии, заболеваниях органов дыхания.

Как наружное средство корневища используются при нарывах, экземе, золотухе, а трава — как ранозаживляющее средство при геморроидальных кровотечениях и при нервно-психических болезнях. Листья обладают противогнилостными свойствами, используются для упаковки и хранения овощей и фруктов.

ПАСЛЕН ЧЕРНЫЙ, *Solanum nigrum* L.; карга бораны, саескан жизлге (тат.). Рис. 61.

*Помидору брат,
Носит черный халат.*

Однолетнее травянистое растение до 30 см высотой. Листья сердцевидные, по краям выемчатые, толстые, ярко-зеленые. Цветки белые, развернутые в звездочку с желтой сердцевинкой, собраны в кисть по 3—8 в каждой. Плоды — шаровидные черные ягоды. Растет на огородах и обильно на сорных местах.

В народной медицине лекарственным сырьем являются трава, плоды и сок листьев. Диоскорид рекомендовал его при ожогах пищевода и желудка, а Авиценна прописывал свежие плоды как мочегонное и кровоостанавливающее, сок листьев — при бессоннице и заболеваниях горла.

Заваренную траву пьют как чай при неврозах, головных и желудочных болях, диатезе, подагре, спазматическом кашле, бронхиальной астме, ревматизме, нарушении менструального цикла.

В качестве мочегонного, отхаркивающего и антиревматического средства используют настой цветов паслена. В странах Западной Европы паслен черный принимали при эпилепсии, судорогах, менингите, головных болях и инфекционных болезнях.

Настой готовят из 1 ст.л. цветков или листьев на стакан кипятка. После 2-часового настаивания принимать по 1 ст.л. 4 раза в день.

Спиртовую настойку ягод пьют как успокаивающее средство. В Сибири используют ягоды в качестве начинки для пирогов.

ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ, *Solanum dulcamara* L.

Многолетнее растение с лазающим стеблем до 3—4 м. Листья заостренные с двумя ушками. Цветки лиловые, собраны в пазушные полузонтики. Плод — ярко-красная сочная многосемянная ягода.

Встречается в лесах области. Используют верхушки травы после опадения листьев. Обладает мочегонными, противовоспалительными, отхаркивающими свойствами; применяется при бронхите, бронхиальной астме, коклюше, хронических заболеваниях кожи.

Для гомеопатии собирают растения до цветения. Назначают при невралгии лицевого нерва, головных болях, пояснично-крестцовых болях, параличе языка; при сухом кашле, заложенности носа, рините у грудных детей, астме, бронхите, лоринготрахеите с охриплостью. Гомеопатические препараты применяют при болях в желудке с отвращением к пище, изжогой и тошнотой, при водянистом с кровью стуле, а также при мутной с кровью, гноем и слизью моче.

ПАСТУШЬЯ СУМКА, *Capsella bursa-pastoris* L., Medic.;
кьётуче сумкасы (букчасы), жи-тен чэчэк (тат.).Рис. 62.

*Вышли в поле пастушки,
За спиной у них мешки,
А мешки — котомочки
На тугой тесемочке.*

Одно из ранневесенних растений, листья которого показываются, как только на проталинах сойдет снег. Однолетнее, иногда 2-летнее травянистое растение с прикорневой розеткою перисто-рассеченных листьев и прямым простым, иногда ветвистым стеблем, на котором листья мелкие, сидячие, цельные или выемчато-зубчатые. Плоды — стручки в форме сердечка или сумочки. Белые мелкие цветы собраны в длинную кисть. Растение цветет с апреля до сентября постепенно от низу стебля к верху, так и созревает.

Повсеместно распространенный сорняк. Растет на полях, в огородах, около дорог, около жилищ. На хороших почвах достигает высоты до 60 см, обычно 10—40 см. Собирают всю траву, срезая ее (некоторые вырывают) во время цветения.

В медицинскую практику введено это растение как кровоостанавливающее при легочных и маточных кровотечениях с 1914 г.

Напар пастушьей сумки 40,0—50,0 г на 1 л кипятка принимают при болезнях печени, желчных и почечных камнях, при болезнях почек и мочевого пузыря и при различных расстройствах обмена веществ.

Надземную массу растений применяют в медицине при атонии, миометриях, метроррагиях (Машковский, 1997), болезнях мочеочечников, мочекаменной болезни, климаксе, женских болезнях,

в качестве диуретического, при гематурии; при желчнокаменной болезни, болезнях печени, диарее, рвоте, при холецистите, гастритах, пиелонефрите, циститах, флебите.

Показано, что пастушья сумка оказывает положительное влияние при болезнях сердца, геморрое, а также при злокачественных язвах, раке желудка, опухолях, раке и фибромиоме матки; малярии, туберкулезе легких, асците.

Для нейтрализации токсического действия онкологических препаратов больным следует принимать траву в еду.

Листья и семена растения оказывают вяжущее действие, а также гемостатическое, ранозаживляющее, седативное, адаптогенное, тонизирующее.

Настои и отвары надземной массы применяют при подагре для нормализации обмена веществ, используются при ревматизме, болезнях глаз и т. д.

В эксперименте экстракт надземных частей обладает (в сборе) противоаллергическими свойствами, оказывает нормализующее действие при токсическом гепатите, рекомендован при радиоактивном поражении; семена проявляют антибактериальную активность.

Листья пастушьей сумки используются в пищу в отварном виде, для засолки, как пряность применяются семена — заменитель горчицы.

Семена пастушьей сумки могут использоваться как контрацептивное средство.

ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ (красный), *Capsicum annuum* L. var. *longum* (DC.) Sendt.; перец болгарский (разнообразной окраски с крупными сочными плодами), *Capsicum annuum* L.; кузаклы борыч (тат.).

Стручковый, или красный перец — однолетнее травянистое растение высотой до 60 см с ветвистым стеблем, яйцевидными, заостренными листьями и крупными белыми цветками, сидящими по одному или два в развилках ветвей. Плод — кожистая малосочная многосемянная ягода.

В плодах содержится алкалоид капсаицин, обладающий жгучим вкусом и раздражающими свойствами. При приеме внутрь в

значительном количестве капсаицин вызывает острое желудочно-кишечное расстройство, которое в тяжелых случаях может привести к смерти.

В медицине применяют крупные красные жгучие сорта перца. Настойка перца обладает бактерицидным действием, применять ее можно при острых желудочно-кишечных расстройствах. Настойку перца с подсолнечным маслом используют для втирания в кожу при ишиасе и миозите, простуде, артрите, для усиления роста волос, особенно при их гнездовом выпадении.

Перцовый порошок применяют при поражении кожи грибами. Посыпанное место покрывают красным шерстяным лоскутом, заранее смоченным в солевом растворе, отжатым и высушенным. Сверху укладывают грелку на то время, сколько можно вытерпеть. Затем это место протирают влажной тряпкой и втирают растительное масло. Больное место оборачивают красной шерстью (Мирошникова Е.С., Мирошникова С.С.).

Красный перец очищает толстую кишку и потовые железы. Он способствует усвояемости пищи, поэтому его едят с сыром, бобами. Если порошок красного перца завернуть в мякоть хлеба и есть по 2—3 таких дозы в день, то это поможет рассосать тромбы.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ, *Petroselinum crispum* L.; кьёрэ петрушка (тат.).

Хорошо известное двулетнее травянистое растение до 50 см высотой. В первый год образует только розетку длинночерешковых дваждыперисторассеченных листьев. Корень мясистый, веретеновидный, ветвистый. На огородах выращивают две разновидности петрушки — корневую и листовую, или курчавую.

Собирают корни петрушки и семена ее. Семена собирают в меру их созревания, подсушивают, после чего хранят в мешочках, подвешивая в сухом месте. Корни хранят в погребах. В лечебных целях применяют корни, листья и семена. У листовой петрушки используют только листья, корни ее мелкие и ветвистые, несъедобные.

Весной и летом петрушка всегда должна быть на обеденном столе, как корни ее, так и листья, и семена. Достаточно 30—50 г

петрушки для пополнения суточной нормы витаминов А и С, а также микроэлементов. Она укрепляет десны и улучшает зрение.

Древние греки и римляне применяли петрушку с лечебной целью при заболеваниях почек, цистите, отеках сердечного происхождения, при метеоризме и как желчегонное при дискинезии желчных путей.

Отвар свежих листьев петрушки 1:10 увеличивает желчеотделение в 1,5 раза.

Напар в виде чая из корней петрушки употребляют в народе в разных дозах при импотенции, вздутии кишечника, при всех видах болезней мочеполовых органов, при камнях в мочевом пузыре, при водянке как сильное мочегонное средство.

Утверждают, что чай из корня петрушки быстрее «выгоняет сыпь» и сокращает время протекания таких тяжелых заразных болезней, как корь и скарлатина. Но это подтверждается лишь в части жаропонижающего его действия после появления сыпи.

Сок петрушки стимулирует работу почек, используется при цистите, мочекаменной болезни, отеках, почечных спазмах (противопоказан при нефрите), при воспалении предстательной железы. Укрепляет пищеварительный аппарат, снижает метеоризм. Принимать по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день.

Соком из лимона, смешанным с крепким отваром корня петрушки, пользуются для уничтожения веснушек, смазывая лицо утром и вечером. От загара моют лицо отваром петрушки.

Растертые листья петрушки прикладывают на места «укусов» комаров и пчел.

Часть растений петрушки не выкапывают, чтобы рано весной иметь зелень. Противопоказано использовать в еду петрушку при оксалурии.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ, (дикая рябинка, пуговочник), *Tanacetum vulgare* L.; гьёлбадран, милэш улэн (тат.).
Рис. 63.

Многолетнее травянистое растение высотой до 100 см. Стебли прямостоячие, высокие, ветвящиеся в верхней части. Листья очередные, продолговатые в очертании, рассеянно-волосистые, перисторассеченные, сверху темно-зеленые, снизу серовато-зеленые.

Цветки желтые, мелкие, трубчатые, в корзинках, собранные в щитковидное соцветие. Цветоложе голое, плод — семянка без хохолка. Широко распространено в лесной зоне и северных частях степной.

Обитает на лесных полянах, луговых склонах, в негустых лесах и колках, иногда как сорное по полям вдоль дорог. Цветет в июне—августе.

Растение имеет характерный камфорный запах.

Собирают молодые цветы и корзинки в июне—июле, а зрелые семена — осенью. Сушить цветы нужно быстро.

Напар из цветов пижмы (1 ст.л. на 1 л воды) принимают в народе при несварении и при болях в желудке, при поносах, как жаропонижающее, потогонное.

Против глистов, особенно остриц, пользуются пижмой еще следующим образом: в 2 стаканах молока отваривают нарезанные «зубцы» из двух средних головок чеснока, смешанные с порошком или пастой из 1 столовой ложки семян пижмы. Варят в закрытом сосуде на легком огне 10 минут, считая от момента закипания. Весь этот отвар процеживают, отжимают и теплым вводят в виде клизмы, задерживая его возможно дольше. Обычно вместе с калом выходят парализованные острицы. Клизмы повторяют до полного удаления остриц, что определяют по прекращению зуда в заднем проходе (М.А. Носаль и И.М. Носаль).

Цветки этого растения используют в виде отвара как успокаивающее и болеутоляющее средство. Настой повышает кровяное давление, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, замедляет ритм сердца, увеличивает желчеотделение: 1 столовую ложку на стакан кипятка, прокипятить 5 минут и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Соцветия пижмы применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диареи, желтухи; при аскаридозе, лямблиозе, дизентерии, гепатитах, малярии, туберкулезе легких, раке кожи.

Пижма может давать положительный результат при ряде других заболеваний: при анацидном гастрите, энтероколите, холецистите, холангите у детей (Хапкин, 1994), а также при циститах, нефрите. Используется настой при дисменорее, аменорее. В сборе листья, соцветия применяются при асците, отеках, при

бронхиальной астме. Соцветия в сборе применяются при болезнях горла, при астении, ревматизме, артритах, вывихах, судорогах ног; при параличе, эпилепсии, при истерии, неврастении, гидрофобии, при гангренах, геморрое, при ранах, при ушибах, при жирной себорее, дерматозах.

Есть основания считать, что пижма может быть полезной при лечении рака кожи, папилломатозе мочевого пузыря (в сборе по прописи М.Н. Здренко), при диффузном зобе.

В гомеопатии применяют препарат пижмы в виде тинктуры Танацетум по 5 капель 2 раза в день при истощении нервной системы, безразличии и спутанности мыслей в голове, головных болях, онемении рук, дрожании и судорожном подергивании, а также при повышенной чувствительности к шуму — звоне в ушах, внезапном закладывании ушей. Назначают тинктуру при кислой отрыжке, тошноте и рвоте, коликах в области пупка, при дисменорее с напиранием на низ, задержке менструации с последующим кровотечением.

Соцветия пижмы проявляют токсичность — акарицидную, инсектицидную активность.

ПИОН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, *Paeoniae Radix*; дару чаммо чэчэк (тат.); пион уклоняющийся (марьин корень); *Paeonia anomalata* L.; чалма чэчэк, авышкан пион, «марья тамыры» (тат.).

Пион лекарственный (декоративный) — многолетнее травянистое растение со стержневым утолщенным и разветвленным корнем, от которого отходят стебли. Листья крупные, очередные, дважды-тройчатые, конечные доли имеют по 3 зубца. Цветки крупные, белые, розовые, красные, расположенные по одному на верхушках разветвления стебля. Плод сборный. Отдельные плодики вскрываются по одному брюшному шву.

Выращивается как декоративное растение в садах.

Используются лепестки и корни пиона при эпилепсии, неврозе, бессоннице, подагре, вегетативно-сосудистой дистонии, разного рода спазмах. В «Каноне врачебной науки» Авиценны сказано, что корень пиона усиливает месячные. В наше время он используется в малых дозах для усиления тонуса мышечных стенок матки, возбуждения менструации, может вызвать аборт, действует

противоспастически при коклюше, астме и болеутоляюще при подагре. Применяется в виде порошка по 0,2 г на прием или горячего настоя из 1/2 ч.л. на 1 или 2 стакана воды (суточная доза).

Пион уклоняющийся — также многолетнее травянистое растение с крупным мясистым корнем. Листья триждырассеченные, очередные. Цветки одиночные, крупные, пурпурно-розовые. Плод — многосемянная листовка с 3—5 семенами.

Растет в негустых лесах, по их опушкам, на высокотравных и тасжных лугах в основном в лесной зоне Ханты-Мансийского округа.

Лекарственными являются корни и семена. Корень имеет сильный запах и сладкий вкус. Действующие начала корней и семян пиона усиливают перистальтику желудка и кишечного тракта, повышают маточный тонус; содержат 1% стронция, способствуют излечению рака костей.

В больших дозах настой действует отравляюще!

Настойка растений дает положительный эффект при различных поражениях центральной нервной системы. Восстанавливается сон и вегето-сосудистые функции. Благоприятно действует при шизофрении.

В народной медицине Сибири марьян корень пользуется популярностью как средство от желудочных болезней, язвы желудка. Применяли его при лихорадке, поносах, эпилепсии, малярии, зубной боли.

Корни употребляют при болезни желудка, язвенном гастрите, поносах, кровотечении, раке печени, желудка, эрозии и раке матки, геморрое, малярии, сотрясении мозга, головных болях. Настой травы пьют при параличе, эпилепсии и других нервных болезнях. Настоем корней моют голову для усиления роста волос.

Настой готовят из 1 ч.л. сырья в 2-х стаканах кипятка, после 1/2 часа настаивания принимают по 1 ст.л. 3 раза в день.

ПИХТА СИБИРСКАЯ, *Abies sibirica* Ledeb.; ак чыршы, себер чыршысы (тат.); нюль (манс.).

*Зеленый настой совсем не простой:
Глоток невелик, а болеть не велит.*

Общеизвестное хвойное вечнозеленое дерево с плоской душистой темно-зеленой хвоей. Шишки светло-коричневые, длинные,

прямостоячие. Цветет в мае или начале июня. Растет в большей части лесной зоны совместно с кедром, елью, а также с примесью березы и осины.

С лечебной целью используют почки, хвою, молодые ветки, кору. Почки и хвою собирают в марте — апреле, молодые ветки — в мае — начале июня, кору — в течение всего года.

Водным настоем молодой хвои и почек лечат цингу, применяют как мочегонное, кровоочистительное, а также обезболивающее средство при ревматической и простудной ломоте.

Кора обладает вяжущим свойством и применяется как наружное средство при ожогах и опухолях. Свежие и распаренные почки, приложенные к больным местам, помогают при зубной боли.

Живица пихты используется для лечения простудных, легочных и язвенных болезней. Она помогает при лечении ран, мокнувшей экземы, хронических язв, рака желудка, губы, фурункулов, туберкулеза и как отхаркивающее. Принимают внутрь по 2—3 г или наружно в виде мази.

Пихтовое масло снижает давление: на чайную ложку сахара 5 капель масла, подержать во рту, пока не растает, и проглотить — 1 раз в день принимать в течение 1 месяца.

Скипидар из живицы пихты применяют как наружное раздражающее и отвлекающее средство. Камфора, полученная из пихтового масла, используется в медицине как средство, возбуждающее центральную нервную систему и успокаивающее деятельность сердца. Камфорный спирт широко применяется для втирания при миозите, невритах и суставном ревматизме.

Свежие ветки пихты обладают высокой фитонцидной активностью. Они делают воздух помещения практически стерильным (Комарова, 1964). Экстракт из веток сибирской пихты обладает адаптогенным, общеукрепляющим действием. Он успокаивает, но не действует как снотворное, стимулирует кроветворение, нормализует вегетососудистый тонус и артериальное давление. Помогает при анемии, аллергии, стоматите, гингивите, пародонтозе, тонзиллите, гайморите, а также при неврозах, синдроме хронической усталости, при трофических язвах, ранах, фурункулах. Оказывает положительное действие в гинекологии при

эндометриозе, аднексите, кольпите и в урологии при цистите и простатите.

Принимая натошак пихтовую воду, можно избавиться от кисты, трихомонадного кольпита, эрозии шейки матки.

ПЛАУН БУЛАВОВИДНЫЙ, *Lycopodium clavatum* L.; кукуерт улэне, чукмарсыман плаун, буре аягы (тат.). Рис. 64.

*Стебельки ползучие, листики колючие,
А плода и цветка не видать никогда.*

Многолетнее вечнозеленое травянистое растение с очень длинным, стелющимся по земле и укореняющимся стеблем, на котором имеются густо облиственные прямостоячие разветвленные ветви. Листочки мелкие, многочисленные, жесткие, линейные, на верхушке переходящие в длинный белый загнутый вверх волосок.

Спороносные колоски на ножках, располагаются на верхушках ветвей и стебля по 2 и состоят из черепитчато расположенных широкояйцевидных зазубренных споролистиков, на внутренней стороне которых располагаются почковидные спорангии, наполненные спорами. Спороносит в июле—августе.

Растет в хвойных, чаще в сосновых лесах, по опушкам.

С лечебной целью используют траву и споры растения. Собирать веточки лучше утром по росе, при тихой влажной погоде, осторожно срезая стебель ножницами, чтобы не потерять споры, которые легко рассеиваются.

Листья веточек не следует смешивать со спорами, поэтому не надо растирать веточки в руках, а следует отделять их просеиванием.

Споры используются как детская присыпка и присыпка для ран и опрелостей.

Внутрь принимают отвар спор и травы при всех болезнях печени, почек и мочевого пузыря, при недержании мочи и как противовоспалительное, болеутоляющее и отчасти мочегонное средство.

Для отвара берут 2 столовых ложки спор, заливают 2 стаканами сырой воды и кипятят 15 минут, помешивая ложкой. Пьют по 1 столовой ложке отвара вместе со спорами через каждый час. Если под рукой нет спор плаунов, то пьют ежедневно по 20,0—30,0 г (рюмка) подобного же отвара из веток ликоподия (30,0—40,0 г на

1 л воды). Для лечения почек веточки плауна смешивают с иными мочегонными травами.

Наружно отвар спор применяют для обмываний и примочек при кожных болезнях — чешуйчатом лишае, зудящих сыпях, фурункулезе, гнойниках и судорогах.

ПОДМАРЕННИК РУССКИЙ, *Galium ruthenicum* Willd.

ПОДМАРЕННИК НАСТОЯЩИЙ (встречается реже), *Galium verum* L.; народные названия: желтая кашка, медовая трава, медовник, сывороточная трава.

ПОДМАРЕННИК СЕВЕРНЫЙ, *Galium boreale* L. Рис. 65

*Листиков мутовка, пышная головка,
Будто пена по колено.*

Подмаренник настоящий. Многолетнее травянистое растение высотой 15—80 см, с прямыми короткоопушенными, слабыми листьями, приподнимающимися из ветвистого корневища. Цветы в длинной, густой, пирамидальной метелке, с медовым запахом, золотисто-желтые, мелкие. Листья снизу серовато-бархатистоопушенные, сверху темно-зеленые, блестящие, узколинейные, остроконечные, по 8—12 в мутовке. Цветет с конца июня, в июле. Вкус растения горький, вязущий.

Растет на сухих холмах, лугах, при дорогах, на межах, склонах, по кустарникам, на полянах. Распространен повсеместно.

Подмаренник северный отличается от подмаренника настоящего белым окрасом цветков, имеющих такой же медовый запах.

Собирают все растение во время цветения и цветы. Употребляют внутрь в виде настоя при болезнях сердца, напар из измельченного растения — 40,0 г на 1 л воды — при водянке. Выжатый летом сок из свежего растения по 3—4 рюмки в день в 2—3 приема как мочегонное средство при водянке, болезнях почек, сыпях на коже, нарывах, экземе, поносах, дизентерии и пр. Траву использовали как противосудорожное при конвульсиях, эпилепсии, как седативное при истерии и неврастении, кроме того, как тонизирующее и общеукрепляющее средство при перенапряжении. Настоем травы обмывали ноги после длительных переходов, пили при утомлении и сонливости.

Напар и сок из растения употребляют для промывания ран, нарывов; для этой же цели используют присыпки из растертых цветов подмаренника.

Все растение считается кровоостанавливающим средством наряду с семенами липы, соком корня окопника, травой пастушьей сумки, водяного перца и спорыша. При кровотечении из носа втягивают в ноздри сок из подмаренника, а кровоточащие раны посыпают порошком из его цветов. Кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием обладает порошок цветов и листьев.

Растиртую траву прикладывали к опухолям и абсцессам, а корни — к ожогам, гнойным ранам, порезам, ушибам.

Используется в сборах при лечении рака, катара желудочно-кишечного тракта, при болезни почек, печени, водянке. В народной медицине настой корней используют при ревматизме, от белей, для лечения глухоты, золотухи, в виде примочек для очищения глаз. Отвар корней в тибетской медицине применяют при эндометрите, а в русской народной медицине — при чрезмерно обильных менструациях. Корни считаются средством, возбуждающим половую активность.

Надземная часть применяется для лечения малярии, геморроя, при одышке, экземе, язве и для лечения злокачественных опухолей (Воронина, 1952; Верещагин и др., 1959). Настой травы применяют при цинге, зобе, в качестве бактерицидного и сердечного средства, а также для ускорения послеродовых очищений, при остановке менструации, при ломоте в суставах и костях, ревматизме и головной боли.

Подмаренник цепкий. Стебель с загнутыми вниз щетинками, листья в мутовках по 6—8, линейноланцетные, цветки белые. Цветет с конца июня по сентябрь по опушкам лесов, вокруг кустарников, у заборов.

Корни используются при пневмонии, эндометритах. Травя обладает противовоспалительным, противоопухолевым, спазмолитическим, жаропонижающим, мочегонным, кровоостанавливающим и желчегонным действием, помогает при мочекаменной болезни.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ, *Plantago major* L.; зур бака
яфрагы (тат.).

*Путник часто ранит ноги —
Вот и лекарь у дороги.
Его мнут сапогом,
Ему все нипочем.*

Многолетнее травянистое, иногда опушенное растение, цветоносные стебли вырастают из середины небольшой розетки, округлые, гладкие, с длинными черешками и гладкими краями листьев. Колос очень густой, яйцевидно-продолговатый. Растение общеизвестное, произрастающее обыкновенно по сухим лугам, при дорогах, тропинках, на межах, склонах, в клеверищах, по дворам, по сорным местам при жилищах, по полям и лугам.

В народном врачевании имеют употребление листья растения как средство кровоочистительное и обволакивающее.

При всех видах катаров желудочно-кишечного тракта, гастритах, язве желудка с пониженной кислотностью применяют напар из листьев в дозе 50,0—60,0 г на 1 л воды. Пьют теплым: натошак 1 стакан, а остальное за весь день в 4 приема, каждый прием через час после еды.

Сок из помятых и отжатых свежих листьев подорожника в количестве 3 столовых ложек в день считается средством против малярии, против запущенных бронхитов при сухом кашле, анацидном гастрите.

При воспалении глаз прикладывают к ним компрессы из водного настоя листьев подорожника. Считают, что такие компрессы и промывания глаз уменьшают воспаление и очищают глазные впадины от гнойных выделений.

В народной медицине употребляются листья для прикладывания к ранам, чирьям, порезам и язвам. Спиртовой настойкой из этих листьев промывают раны; такую же настойку при зубной боли вкладывают на ватке в дупло зуба.

Порошок из зерен подорожника применяют при хронических поносах, катарах кишок и даже дизентерии. Доза: по 1,0 г порошка 4 раза в день. Это одно из самых нежных и верных вяжущих средств в таких случаях. По 1 листу в день едят при гастрите с пониженной кислотностью. В Китае семена кладут в супы.

В гомеопатии препараты подорожника применяются при заболеваниях нервной системы, острых зубных болях, невралгии тройничного нерва и при беспокойном сне. Гомеопатические дозы позволяют убрать звон в ушах, помогают обострению слуха. Действуют при сухости горла, охриплости, опухании подчелюстных желез.

ПОДСОЛНЕЧНИК ОДНОЛЕТНИЙ, *Heliathus annuus* L.;
кёнбагыш, берьеллык кёнбагыш (тат.).

*Вертится Антошка на одной ножке:
Где солнце встанет, туда и глянет.*

Хорошо известное культурное растение. Листья очередные, на черешках, плоды — продолговатые яйцевидные семянки.

В народной медицине спиртовая настойка из цветов и листьев подсолнечника применяется как противохолерическое средство.

Отвар язычковых листьев пьют при желтухе, малярии, заболеваниях сердца, поносе, ревматизме, как мочегонное. Краевые цветки используют как противогриппозное средство и для лечения катара верхних дыхательных путей, при бронхиальных спазмах и желудочно-кишечных коликах. При больших почках заваривают лепестки подсолнухов и пьют как чай в течение года.

Для лечения ревматизма срезают всю корзинку в самом начале созревания семян и заливают после измельчения водкой, добавляя куски мыла, ставят на солнце на 9 дней и используют для натирания.

А настойку сердцевины стебля пить при лихорадке.

Отвар язычковых цветков готовят из 1 столовой ложки сырья на стакан кипятка. Он полезен при поносе и в качестве мочегонного. Принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Для растворения камней в желчном пузыре пьют отвар корней подсолнечника. При уборке урожая подсолнухов взять корни, высушить и разрубить на мелкие части. Один стакан частей корня залить 3 литрами воды и прокипятить 3 мин. Настой выпить за 3 дня. Эти же корни можно использовать еще раз, но прокипятить в таком же количестве воды 15 мин. При застарелых больших камнях выпивать по 2—3 стакана, камни в желчном пузыре растворяются и вымываются с мочой. В это время моча будет цвета ржавчины без болевых ощущений.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ, *Artemisia absinthium* L.; ачы эрем, ак эрем, исле эрем (тат.). Рис. 66.

*Горькая травка, животу поправка,
И сама душиста, и метет чисто.*

Многолетнее травянистое растение до 1 м высотой. Корень выходит из короткого корневища, ветвистый. Стебли прямостоячие, вверху ветвистые. Листья очередные черешковые, округлые в очертании, дважды-триждыперисторассеченные. Цветки мелкие желтые, все трубчатые, в мелких корзинках, собранных в олиственные метелки. Все растение серебристоопушенное.

Полынь горькая имеет широкое распространение, растет по пустырям, паровым посевам, межам, полям и фактически является сорняком. Цветет в июле—августе. Собирают во время цветения ветки с цветами и листьями.

На организм человека действует: укрепляет желудок, гонит круглых глистов, задерживает понос, усиливает вялую перистальтику кишок.

Рекомендует полынь к употреблению научная и народная медицина. Полынь употребляется внутрь в порошках, настойке (на спирту, водке) и отваре как средство ветрогонное, возбуждающее пищеварительную деятельность желудочно-кишечного тракта и усиливающее аппетит. Снаружи — для компрессов и примочек при ушибах, а также в клизмах против круглых глистов.

Полыню не следует злоупотреблять, особенно при малокровии. Продолжительное, чрезмерное применение полыни, даже в невысоких дозах, может повлечь за собой судороги и конвульсии, галлюцинации.

Полынь помогает от крапивницы, внутренних затвердений, при воспалении глаз. Делают примочки под глазами от катаракты и кровоизлияний.

Полынное вино укрепляет желудок, помогает от желтухи, очищает сосуды. Лечебные компрессы из полыни кладут на печень, желудок при болях, помогает при отравлении болиголовом и грибами.

Ушибы и опухоли обкладывают тряпочками, намоченными в водном настое полыни.

Для истребления остриц после испражнения делают небольшую клизму (стакан жидкости) из отвара чеснока (одной средней головки) на 1,5 стакана полынной водной настойки. Эту жидкость задерживают возможно дольше и выпускают. Клизмы повторяют несколько дней подряд.

Настои с полынью применяются при туберкулезе лимфатических желез, малярии, дизентерии, а соцветия используются при гепатитах, трихомонадном кольпите, диарее. В качестве слабительного применяются надземные части, они же используются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, желчного пузыря, желчных протоков, дискинезии желчных протоков, желчнокаменной болезни, как желчегонное, при желтухе (в сборе). Помогает настойка при подагре, рвоте, бронхитах, ангинах, гингивитах. Отвар корней полыни пьют при стоматитах, а в сборе — при рините, фарингитах, отите среднего уха, лимфадените, тонзиллите, блефарите.

Настои надземной массы полыни горькой помогают при лечении холецистита, холангита, мастита, периостита, цистита, при воспалении яичников, цервиците, эпидидимите, кольпитах, при мочекаменной болезни, аменорее, климаксе, энурезе, ночных полюциях, импотенции, при травмах, при ревматизме, бронхиальной астме, одышке, болезнях легких, при судорогах, при инсульте, кровоизлияниях, головной боли, гастралгии — (Singh, Kapahi, Srivastava, 1996). Надземные части применяют для лечения алкоголизма, при половом инфантилизме; при психическом маразме, раке желудка, раке печени, селезенки, матки; лейкемии, как общеукрепляющее, при болезнях ушей, болезнях глаз, как детоксикационное, при укусах змей, пчел.

Гомеопатические препараты полыни (артемизия) применяют при судорожных припадках, вставании и хождении по ночам (лунализм), расстройстве глотания, тошноте, спастических болях в желудке, дисменорее, аменорее с угрозой выкидыша, при маточном кровотечении.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, чернобыльник, *Artemisia vulgaris* L.; кара эрем, алабута эреме, гади эрем, (тат.). Рис. 67.

Многолетнее растение высотой до 1,5 м. Стебель сильно ветвистый, прямой, высокий, красноватый. Корни деревянистые, довольно толстые. Листья с верхней стороны зеленые, голые, с нижней — беловойлочные, перистые, а верхушечные — цельные, короткие. Цветы желтые или красноватые, собраны в длинные, густые, метельчатые соцветия. Цветет в июле—августе. Вкус слегка горький. Запах немного бальзамический, специфический.

Растет по пустырям, при дорогах, на межах, на заброшенных огородах, клумбах, по сырым кустарниковым местам, берегам рек, сорняк. Распространен повсеместно.

Собирают корни, облиственные верхушки и нижние листья, собираемые в начале цветения. Корни собирают осенью, когда надземная часть начинает увядать. От главного одревеснелого корня отламывают боковые мясистые корни, моют в холодной воде и быстро сушат. Трава обладает жаропонижающим, антисептическим и общеукрепляющим действием, она возбуждает пищеварение, благотворно действует на расстроенные нервы, при почечнокаменной болезни, эрозии матки и в качестве abortивного средства в виде ванн. Для лечения рака желудка, прямой кишки и матки используется спиртовой экстракт.

Листья применяются при дифтерии, коклюше, гриппе, чуме, дерматомикозах, при диарее, кишечных коликах, энтероколите, в том числе язвенном, болезнях органов пищеварения, болезнях желудка, печени, изжоге. Надземная масса растений (в сборе) используется при гастродуодените, мочекаменной и болезни мочевого пузыря, при женских болезнях, аменорее (листья), белях, климаксе, бесплодии, при ранах, абсцессах, язвах, крапивнице, красном плоском лишае, гиперкератозе волосистой части головы, при ревматизме, как спазмолитическое.

Корни чернобыльника применяются в качестве тонизирующего средства и при параличе, судорогах, при хорее, спазмофилии, нейроциркулярной дистонии по кардиальному типу, как кардиотоническое при стенокардии, болезнях сердца. Листья используются при

гангренах, а в сборе применяются при тахикардии, инсульте, геморрое. В сборах надземная масса действует как анальгезирующее, при неврозах, истерии, как седативное, амнезии, психическом маразме, особенно у детей (профилактическое). Настоя травы применяются при опухолях печени, матки, мезотелиоме яичка, раке желудка, опухоли желудка, опухоли селезенки, мошонки, раке женских половых органов, инфильтрате селезенки, как общеукрепляющее, при головокружении, диффузном токсическом зобе (базедовой болезни), при сахарном диабете.

ПОМИДОР СЪЕДОБНЫЙ (томат), *Lycopersicum esculentum* Mill.; знамты лэтот (хант.); помидор (ненец.).

«Помм дуор» — (золотое яблоко), так называли французы это когда-то всего лишь декоративное растение, сверкавшее на солнце желтыми плодами. мода на французский образ жизни и язык была распространена в Западной Европе и дошла до России вместе с названием этого экзотического овоща. Это потом появились сорта с красными и других оттенков и форм плодами, первыми стали использовать их в пищу португальцы.

Если несколько плодов помидора съесть в первой половине дня, то это усилит иммунитет к возбудителям легочных и кишечных болезней, а также способствует выведению фосфатных камней из протоков печени. Особенно полезно употреблять помидоры при пониженной кислотности желудочного сока.

Не следует увлекаться консервированием томатов, поскольку образование камней в почках, мочевом пузыре является следствием употребления вареных, консервированных помидоров. Этому же способствуют блюда, заправляемые томатной пастой — они засоряют почечные и желчные протоки, сосуды и капилляры нашего организма. Спазматические боли в печени, области живота, голеностопных суставов, возникающие к 30—40 годам, являются результатом переедания маринованных помидоров.

Другое дело свежий томатный сок — это самый полезный сок, он богат минеральными элементами. Рассол помидоров лучше не употреблять.

Полезны помидоры при глаукоме, а кашицей помидоров лечат рожу, язвы, гнойные раны, варикозное расширение вен.

Помидоры полезны больным, страдающим склерозом сосудов головного мозга, потерей памяти, после инфаркта. Холин, содержащийся в помидорах, снижает уровень холестерина, предупреждает жировое перерождение соединительной ткани печени.

Настой сухих листьев помидоров облегчает боль при подагре, если парить в нем подошвы ног.

Сок помидоров, смешанный с молоком, отбеливает кожу лица. Белые угри протирают помидором, накладывают аппликацией, а угревую сыпь смазывают соком томата с глицерином.

Наличие в соке фолиевой кислоты способствует процессу кроветворения и нормализации холестерина обмена. По содержанию витамина С томатный сок не уступает апельсинам и лимонам. Соли, содержащиеся в помидорах, поддерживают в организме кислотно-щелочное равновесие.

Принимать по 1 стакану сока со столовой ложкой меда 2—3 раза в день в течение 2-х месяцев.

ПРОЛОМНИК СЕВЕРНЫЙ, переломная трава, первомайка, *Androsace septentrionalis* L.

Небольшое растение с розеткой узких, плотно прижатых к земле листочков и приподнимающимся из середины розетки тонким цветоносом, разветвленным наверху подобно спицам зонтика. Каждая веточка несет белый цветочек. Цветочных стрелок бывает от 1 до 20, на каждой по 10—30 цветочков.

Растет проломник на суходольных лугах, светлых полянах, береговых обрывах, по лесным дорогам, залежам, паровым полям. Распространено растение от полярно-арктической зоны до степей Казахстана.

В народной медицине проломник применяется при сердечных болях, грыже, эпилепсии, при белях у женщин и гонорее у мужчин, при болезнях горла, зоба. Настой проломника обладает контрацептивным (предохраняющим от зачатия) действием. Возможно, этим объясняется народное название растения «месячная трава», а латинское название рода, к которому принадлежит растение, дано Дикоскоридом в I веке нашей эры и означает — защита от мужа.

ПРОСВИРНИК НИЗКИЙ, *Malva pumila* Smith.; калачики, мышинная репка; гьючэчэк (тат.).

Однолетнее растение с восходящим стеблем высотой 15—30 см. Листья очередные, округлой формы, цветки беловатые. Цветет с июня по август. Плод сухой, имеет форму калачика.

Растет просвирник по сорным местам, на огородах, вдоль тропинок, около жилищ. В лечебных целях применяют цветки, листья, которые собирают во время цветения.

В народной медицине настой цветков или листьев используют при простудных болезнях, поносах, воспалениях желудка, кишечника и дыхательных путей. Настои уменьшают раздражение и снимают воспаление. Слизь обладает большой адсорбционной способностью и действует антитоксически. Наружно настой используют в виде полосканий при ангине, в виде припарок и мазей при геморрое, ожогах, кожных болезнях, ранах, язвах.

Водный настой из цветов просвирника употребляется внутрь и наружно, особенно при обременительном сухом кашле, при катарах горла, при охриплости, в последнем случае в виде полосканий. То же применение имеют листья и корни.

При опухолях селезенки делают горячие ванны из следующей смеси: листьев или цветов или всего растения просвирника — 200,0 г, травы черныбыльника — 150,0 г, цветов ромашки — 150,0 г, зерен овса мерую в 1 л; все это заливают кипятком, вымачивают целый день, а вечером кипятят (примерно в 5 л воды) и сливают в ванну. Ванну принимают непосредственно перед сном.

ПТАРМИКА, чихотная трава иволистная, или чихотник иволистный, *Ptar mica salici-folia* (Bess.) Serg.; тэчкерек улэне (тат.).

Многолетнее травянистое корневищное растение до 130 см высотой с прямым ребристым, ветвистым стеблем. Листья очередные, сидячие, узколанцетные, заостренные, пильчатые. Краевые цветки в корзинках язычковые, округлые, белые. Цветочные корзинки собраны в верхушечные щитовидные соцветия. Из-за формы соцветий и белой окраски цветов птармику часто путают с тысячелистником, однако следует помнить, что у тысячелистника

листья дваждыперисторассеченные с мелкими линейными заостренными долями.

Распространена в Арктике, Сибири, в горных лесах, на лугах, в зарослях кустарников, по берегам рек, на скалах, осыпях, морских побережьях, галечниках.

Птармика усиливает деятельность желудочно-кишечного тракта и в народной медицине применяется при болезнях органов пищеварения. Растение обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим свойствами. Водный настой травы применяют при диарее, язвах желудка и кишечника, судорожных послеродовых болях, простудных болях тела, геморрое и туберкулезе легких, при болезнях органов дыхания, пневмонии, респираторных инфекциях, при опухолях и болезнях глаз.

В Сибири отвар птармики пьют при кровавой моче и маточных кровотечениях.

Порошок травы нюхают при насморке и простудной головной боли, при бронхитах, конъюнктивитах, стоматитах, в том числе кандидозном как противовоспалительное; при метроррагиях, как общеукрепляющее.

Свежую измельченную траву прикладывают для очищения и заживления к гнойным ранам и язвам. Отвар корня используют для полосканий при зубной боли.

Птармика обладает антиоксидантными свойствами; эфирное масло проявляет антибактериальную и антифунгальную активность.

ПУПАВКА ЯРКО-ЖЕЛТАЯ, желтая ромашка, *Anthemis subtinctoria Dobroc.* Рис. 69

*У ромашки сестрица не любит пестриться,
От края до края — вся золотая.*

Многолетние травы 15—70 см высотой с прямым, вверху ветвистым стеблем. Листья дваждыперисторассеченные с острозубчатыми долями. Цветочные корзинки крупные, желтые, с краевыми ложноязычковыми, срединными трубчатыми цветками. Цветет в июне—июле. Распространены на юге Западной и Восточной

Сибири в степях, на сухих лугах, полянах, опушках, мелкоземистых склонах, залежах, сорное у дорог и на полях.

С лекарственной целью применяется трава (стебли, листья, цветочные корзинки).

В народной медицине отвар травы пьют при нервных болезнях, мигрени, судорогах, желудочных коликах, как противоглистное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, при злокачественных опухолях, при родах и нерегулярных месячных, в качестве диуретического, желчегонного средства, при метеоризме, неврозах, гастралгии, бронхитах, язвенном колите, как спазмолитическое.

Отвар соцветий — при малярии, при респираторных инфекциях, аменорее, пневмонии.

Отвар корней пьют при эпилепсии, для усиления потенции, как обезболивающее при зубной боли.

Золотистые цветочные корзинки пупавки очень привлекательны в декоративном отношении и могут иметь декоративное значение для украшения городских пейзажей.

Пупавка проявляет инсектицидную активность.

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНОЙ, сердечная трава, *Leonurus quinquelobatus Gilib.*; биш булем яфраклы сукур кычыткан, йэрэк уты, тёнгеш печэн, арыслан койрыгы (тат.).

Многолетнее травянистое растение с четырехгранным прямостоячим опушенным ветвистым стеблем. Листья супротивные, пальчатопятираздельные, городчато-пильчатые, сверху зеленые, снизу светло-зеленые. Мелкие густоопушенные цветы собраны в мутовки в пазухах верхних листьев. Цветет с июня по август. Растет по пустырям, склонам, обрывам, вдоль дорог, по садам, около жилищ.

Собирают все растение во время цветения, срезая верхнюю половину.

Настои и настойки травы действуют на сердечно-сосудистую систему, замедляя ритм сердца, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают кровяное давление.

В научной медицине пустырник применяют при сердечно-сосудистых неврозах, при повышенной нервной возбудимости, начальных стадиях гипертонии, кардиосклерозе, грудной жабе, миокардите,

пороках сердца, начальных формах базедовой болезни, катарах толстого кишечника. Пустырник положительно влияет на ход лечения эпилепсии, импотенции, синдрома Меньера, эффективен при вегетососудистой дистонии.

Применяется также при желудочно-кишечных заболеваниях, при хронических катарах толстых кишок, при желудочных спазмах и пр. Во многих случаях приходилось наблюдать излечение хронических кишечных больных после трехнедельного приема пустырника.

Пустырником пользуются также при различных нервных потрясениях, при испугах, горестях и т.п. как успокаивающим нервную систему.

При повышенном давлении крови он применяется в смеси в равных частях с травой сушеницы болотной, цветами боярышника по 2 ст.л. на 1 л кипятка.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ, *Elytrigia repens* L., Nevsci; сорут актамыр, шуышма сарут (тат.). Рис. 70.

Белое шило землю прошло — все иссушило.

Многолетнее травянистое растение с длинным ползучим корневищем и многочисленными пучками придаточных корней. Листья очередные линейные, соцветие — сложный колос. Широко известный распространенный корневищный сорняк. Рано весной или осенью, а также летом на паровых полях, при культивации и бороновании выгребают целые кучи тонких корневищ пырея.

В лечебных целях корневища заготавливают ранней весной в апреле—мае или осенью в сентябре — октябре. Корневища очищают от мелких корешков, стеблей, тщательно промывают и сушат на воздухе, затем их измельчают и применяют в виде настоев или отваров как мочегонное, потогонное, отхаркивающее и легкое слабительное средство при водянке, болезнях печени, почек, простудных заболеваниях дыхательных путей, а также при фурункулезе, ревматизме и как средство, нормализующее обмен веществ.

В народной медицине используют все растение.

Для лечения мочевых, желчных путей и при воспалениях желудочно-кишечного тракта следует 8 ст. л. корневищ пырея

прокипятить 10 мин. в 1 л воды. Процеженный после настаивания в течение 1 часа отвар принимать по 1 стакану 2 раза в день в течение 4 недель.

При фурункулезе заливают 6 столовых ложек корневищ одним литром кипящей воды и после настаивания в течение 1 часа принимают по 1 стакану 3 раза в день.

В народной медицине корневища пырея в виде отвара пьют при недержании мочи, дают пить и купают детей при диатезе, детских экземах; отвар всего растения принимают при частичной потере зрения; корневища кипятят в воде или молоке и пьют при туберкулезе легких, при лихорадке, желтухе, ревматизме.

Очищенные, высушенные и размолотые корневища дают неплохую муку, которую можно использовать в лекарственных целях, добавляя в супы, соусы, в тесто для пирожков, оладий, а на пивоваренных заводах применяют для замены солода.

Отвар пырея употребляют для клизм при хронических запорах, напар же для ванн — при кожных заболеваниях, при золотухе.

РЕВЕНЬ ОГОРОДНЫЙ, или волнистый, *Rheum undulatum* L.; ревеня тангутский, *Rheum undulatum* L. var. *tanguticum* Maxim.; тангут рэважы (тат.). Рис. 71.

Многолетнее травянистое овощное растение, достигающее 1,5—2,5 м высоты. Корневище короткое с крупными, мясистыми, желтыми в разрезе корнями. Стебли прямые, покрытые красноватыми пятнышками. Листья крупные с длинными мясистыми черешками, образуют розетку у корня.

Высокое содержание в ревене щавелевой кислоты делает его токсичным для пищевого использования в больших количествах.

В качестве слабительного применяют сухой порошок — щепотку, сухой экстракт, сироп и настойку корней. Их употребляют при обильном скоплении газов и вялой перистальтике кишечника. Уменьшение дозы препарата в 2—3 раза (глазомерно) приводит к противоположному эффекту и используется как закрепляющее средство. Противопоносное действие дополняется антисептическими и желчегонными свойствами. Аптечная форма: таблетка (0,3 г) на ночь.

Отжимать в июне—сентябре из стеблей и листьев. Сок стимулирует работу пищеварительной системы, действует как легкое слабительное, рекомендуется при атонии кишечника и хронических запорах. Принимать по 1 ст. ложке сока ревеня, смешанного со стаканом морковного или фруктового сока с добавлением столовой ложки меда 2—3 раза в день.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ, *Raphanus sativus* L., var. *sativus*;
чэчуле торма, игулле торма (тат.).

У рены сестра на язык остра.

Общеизвестное овощное двулетнее растение. В первый год жизни образует сочный мясистый корнеплод, который отличается острым вкусом.

Древнегреческий ученый Диоскорид отмечал, что редька способствует пищеварению. Она стимулирует выделение желудочного сока, улучшая пищеварение. Благоприятное влияние на перистальтику кишечника дополняется способностью корнеплода редьки выводить из организма избыток холестерина.

Остеохондроз лечат черной редькой. Для этого натертую на мелкой терке кашицу редьки помещают в х/б чулок и ложатся на него позвоночником так, чтобы в первый день находилась на редьке верхняя часть позвоночника, а на второй и третий день — нижняя часть позвоночника. Как только зачистит пульс, надо приложить красную тряпку из шерсти между чулком и голым позвоночником, чтобы уменьшить жар, и полежать еще некоторое время. 15 таких процедур может хватить на год. В течение 1 месяца полезно пить утром натощак и за час до сна по стакану воды с 1 чайной ложкой меда.

Повсеместно используют редьку в народной медицине: при коклюше, катаре верхних дыхательных путей, бронхитах (сок редьки с медом или сахаром 1:1) как отхаркивающее и успокаивающее кашель средство (по 1 ст.л. 3—4 раза в день).

Сок принимают при туберкулезе легких, холецистите, а также как мочегонное и растворяющее камни при мочекаменной болезни. Как желчегонное средство сок редьки, разбавленный водой,

пьют при желчнокаменной болезни. Предупреждает развитие жировой дистрофии печени.

В народной медицине редьку употребляют как противопропростудное (при ознобе), отхаркивающее при коклюше, кровохаркании, заболеваниях горла средство.

Редька помогает при параличе языка (ее надо жевать), малокровии (в смеси со свеклой и морковью в равных количествах), при опухолях используют семена; при радикулите пояснично-крестцовом (ишиасе) — также семена.

При частом болезненном мочеиспускании, ночном недержании мочи, задержке мочи народная медицина рекомендует использовать отвар кожуры редьки, картофеля, свеклы, патиссона (кабачков) как в смеси 1:1, так и отдельно. Отвары пьют как чай, при этом рекомендуют обязательно прогревать перед сном ноги.

Соком редьки пользуются для растирания больных мест при ревматизме, подагре, остеохондрозе, миозитах, невритах, радикулитах. Настойку семян на водке применяют против веснушек.

Нежелательно применять редьку при язвенной болезни, воспалениях желудочно-кишечного тракта и печени, тяжелых заболеваниях сердца!

РЕПА ОГОРОДНАЯ, *Brassica rapa* L.; шалкан (тат.); сюртни (манс.).

Всем известное огородное растение с толстым мясистым корнеплодом, который используется и с лечебной целью. На Севере ее издавна применяли как противцинготное средство. В сыром виде ее применяют при запорах. Сок репы с медом считается средством, стимулирующим сердечно-сосудистую деятельность, а сок репы с сахаром пьют при простудных болезнях, заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся сухим кашлем.

В листьях репы много кальция, что придает ее соку свойство увеличивать щелочной состав организма.

Репка используется как диетический продукт при многих болезнях. В лечебном питании ее используют при запорах. Она обладает мочегонным, обезболивающим, ранозаживляющим, антисептическим действием. Отвар корнеплодов и кипяченый сок репы

применяют при астме, сильном простудном кашле, острых ларингитах, простудной потере голоса, сердцебиении, бессоннице. Теплым отваром полощут рот при зубной боли. Вареную растертую репу прикладывают к пораженным местам при подагре, а также на кровоподтеки после ушибов.

Для укрепления зубов и всех костных тканей организма полезно есть репу с морковью.

Сок репы содержит самый высокий процент микроэлемента кальция, благодаря чему является хорошим средством для лечения детей и взрослых, страдающих размягчением костей и зубов. Применяется также при остром ларингите, бронхиальной астме и обменных полиартритах. Применять по 0,5 стакана сока со столовой ложкой меда 2—3 раза в день.

Из протертой свежей репы и гусиного жира (2:1) готовят мазь, которой лечат обморожения.

При острых воспалениях желудочно-кишечного тракта репа противопоказана!

РЕПЕШОК ВОЛОСИСТЫЙ, *Agremonia pilosa* Ledeb.;
репешок обыкновенный (*Agrimonia eupatoria*); тигэнэкчек
(тат.). Рис. 72.

*Стебли — крепкие, плоды — цепкие,
А на стрелке — цветки, хоть мелки,
Зато золотистые, как звездочки лучистые.*

Многолетнее травянистое растение с прямостоячим опушенным стеблем. Прерывисто-нечерноперистые листья тоже опушены. Мелкие золотисто-желтые цветки собраны на верхушке стебля в колосовидное соцветие и появляются в июне—июле. Широко распространен в лесной и лесостепной зонах области, растет в разреженных лесах и на лугах.

Лекарственным сырьем является трава, собранная до плодоношения. Вкус горьковатый, терпкий, запах слабый, пряный.

Настои и отвары травы способны регулировать функцию печени и обладают противовоспалительным действием. В народной медицине трава репешка применяется при лечении гепатита, цирроза и желчнокаменной болезни. Кроме того, она может быть

использована при подагре, ревматизме, люмбаго, геморрое, желудочных болезнях, вялости кишечника, кровохаркании и воспалении слизистой оболочки гортани.

Отвар с медом используют для лечения селезенки и запоров, а также при лечении желчного пузыря и для растворения песка в почках, а наружно применяют при раковых опухолях и афтозном стоматите (воспалении полости рта).

Отвар корней пьют при доброкачественных и злокачественных опухолях, а также при запущенном ревматизме.

Отвар листьев помогает при маточных кровотечениях и туберкулезе легких.

РОГОЗ УЗКОЛИСТНЫЙ, *Typha angustifolia*; жикэнбаш (тат.). Рис. 73.

Рогозы — многолетние травянистые корневищные болотные растения. Стебли толстые, цилиндрические, без узлов. Листья широколинейные или узколинейные, длинные, влагалищные, расположены при основании стебля. Цветки собраны в характерные цилиндрические черно-бурые бархатистые соцветия. Высота растений 1,5—2 м. Встречается по всей Западной Сибири у берегов стоячих и медленно текущих водоемов, по болотам, заливным лугам.

Корневища рогоза съедобны в печеном виде, по вкусу они напоминают бобы. Свежие молодые стебли похожи по вкусу на саранки, а отваренные — на спаржу. Они содержат до 45% крахмала (это вдвое больше, чем в картофеле), но из них можно выгонять и спирт. Содержание протеина доходит до 18%. Ботаник античных времен Теофраст писал: у рогоза имеется около корней нежная часть, которую ест преимущественно детвора. В Германии и Якутии рогоз используется для приготовления киселей, а в смеси с ржаной мукой — для выпечки хлеба. На муку используют сердцевину рогоза, ближе к корневищу и само корневище. На Кавказе из муки корневищ рогоза, замешанных на молоке, делают бисквиты. Листья и стебли рогоза хорошо поддаются силосованию и поедаются скотом.

В народной медицине используют корневища рогоза при гастритах, энтеритах, дизентерии, при поносах в качестве вяжущего, противохолерического и мягчительного средства. Рогоз обладает

бактерицидным, антисептическим и ранозаживляющим действием. Для этого используются измельченные листья как наружное средство. Лучше всего применять отвар корневищ и настой листьев. Корневища помогают от бородавок и нарывов. Нанайцы посыпают пеплом от соцветий мокнущие раны и ожоги. Порошок пыльцы эффективен как мочегонное и противовоспалительное средство. В Китае и Японии пыльцу используют при костном туберкулезе, при омертвлении тканей, груднице, в качестве ранозаживляющего и болеутоляющего средства. А отвар листьев пьют при сахарном диабете.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ, золотой корень, *Rhodiola rosea* L.; алтын тамыр (тат.).

Многолетнее травянистое растение до 50—60 см высотой с толстым горизонтальным корневищем цвета старой позолоты, белым на изломе, но быстро темнеющим при повреждении. Место среза корня делается темно-розовым и имеет запах душистой розы. Корневище неровное, бугристое, покрытое ростовыми почками, которые легко пробуждаются при отделении кусочка корневища от всего растения. Стеблевые листья очередные, сидячие, эллиптические или ланцетовидные. Цветки желто-зеленые, собраны в конечные густые щитковидные многоцветковые соцветия. Цветет в мае—июне.

Распространена в Арктике, на севере европейской части, в Сибири, на каменистых склонах, скалах, древних моренах, в щелнисто-лишайниковой тундре, вблизи снежников, водотоков, по берегам рек, в затененных местах, кедрово-лиственничных редколесьях.

Корни и корневища золотого корня обладают стимулирующим действием на умственную работоспособность, увеличивают объем динамической и статической работы, они применяются при вегетососудистой дистонии (в виде настойки: Машковский, 1997), болезнях сердца и сосудистой системы, как тонизирующее, при невращении, эпилепсии, при астении, переломах костей, при переутомлении (пониженной работоспособности) как общеукрепляющее.

Золотой корень оказывает положительное влияние на функциональное состояние органов слуха пилотов и тех, кто работает в

шумных цехах. Он увеличивает емкость легких, улучшает транспорт кислорода к мышцам, к нервной системе, препятствует действию гипоксических стрессов, что важно для профилактики полярного напряжения жителям Крайнего Севера и работникам, имеющим дело с радиоактивными излучениями.

Препараты золотого корня оказывают положительное действие при женских болезнях метро-, меноррагиях, импотенции и бесплодии, геморрое. Как корни, так и надземная масса растений применяется как диуретическое, а также при желтухе, диарее, болезнях органов пищеварения, пародонтозе, как вяжущее; противовоспалительное, при конъюнктивите, ранозаживляющее, при абсцессах. В начальных стадиях гипертонической болезни корень родиолы способствует понижению кровяного давления, а при гипотонии — повышению его.

Фармакогностические и фармакологические исследования показали, что растение помогает при дизентерии, лихорадках, туберкулезе легких, респираторных инфекциях. При трахоме положительное влияние оказывает надземная масса растений.

Повышение иммунной активности организма при применении родиолы розовой помогает при болезнях кожи, кожной сыпи, скрофулезе; при головной и зубной боли; при подагре, как жаропонижающее; при сахарном диабете.

Противопоказания: при бессоннице, возбуждении, гипертоническом кризе.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (лекарственная, ободранная), *Matricaria chamomilla*, *Matricaria reculita* L.; дару ромашкасы (тат.); аквсыр хорамын лупта (манс.). Рис. 74.

Желтая скатерка, белая оборка.

Родовое название ромашки, по всей вероятности, произошло от греческого слова «матер» — мать, по употреблению против женских болезней.

Однолетнее растение с ветвистым у основания стеблем, высотой 15—60 см. Листья очередные, сидячие, дваждыперистораздельные (на узколинейные, острые, раздвинутые доли). Все растение голое с сильным ароматичным запахом. Краевые язычковые цветки белые, внутренние — желтые, трубчатые.

Ромашка аптечная распространена в Арктике, почти по всем южным районам Западной Сибири. Растет на залежах, пустырях, по обочинам дорог, в садах, не переносит затенения. Собирают только вполне распустившиеся цветы-корзинки (особенно с мелкими корзинками).

Настои цветов ромашки оказывают противовоспалительное действие при болезнях слизистой оболочки полости рта, тендовагините, кольпитах, цервиците, уретрите, циститах, гастритах, колитах, гингивитах, стоматитах, отитах, миозитах (азулен, препараты ротокан, рекутан, ромазулон, линимент алором), при конъюнктивитах, бронхитах, трахеите, ангинах, тонзиллите, ларингитах, энтеритах, в том числе хроническом, гепатохолецистите, пиелонефрите, нефрите, холангите, вульвите, эндоцервиците, периодонтите, лимфадените, при колитах, в том числе постдизентерийном, хроническом гастрите (в сборах).

Наружное применение отваров оказывает положительное действие при воспалительных дерматозах — препарат ромазулон, пролежнях (профилактическое) — линимент алором, при экссудативном диатезе, при цинге, фурункулах, алопеции, антисептическое.

Используют траву ромашки в сборах — при экземах, витилиго, пиодермии, нейродермите, депигментирующее при себорее, гиперкератозе волосистой части головы; при сахарном диабете, как нормализующее функцию эндокринных желез (в сборе).

Соцветия (в сборе) нормализуют обмен веществ и применяют при болезнях сердца и сосудистой системы, гипертензии, атеросклерозе, геморрое, как потогонное, при бронхиальной астме; при трещинах сосков у кормящих матерей, при гипогалактии, при повышенной возбудимости, неврозах (в том числе климактерических); при раке матки, папилломатозе мочевого пузыря (в сборе по прописи М.Н. Здренко); при отеках, при головокружении, гипергидрозе стоп, при отравлениях как детоксикационное.

Отдельные препараты принимают при пародонтозе (препарат ротокан), метеоризме (препарат ромазулон). Корни используют при циррозе печени, желчнокаменной болезни, атонии желудка, анальных трещинах, диспепсии у детей, желудочных коликах, болезнях органов пищеварения, спазмах кишечника, диарее, язвенной болезни

желудка и двенадцатиперстной кишки, как вяжущее, при метеоризме, как желчегонное, отхаркивающее.

Цветы ромашки аптечной употребляют в виде чая при детских болезнях со вздутием кишечника, при болях в животе, коликах, спазмах желудка; кроме того, при задержании менструаций, при болях в области матки и, наконец, при простудных заболеваниях, сопровождающихся горячкой.

При болях в животе пьют крепкий напар из ромашки и мяты, смешанных поровну. Пьют горячим по 3 стакана в день.

В детской практике из напара цветов ромашки делают клизмы и поят детей при вздутии кишечника.

Из напара цветов ромашки, смешанного с поваренной солью (200 г на 10 л воды), делают ванны при подагрических опухлях рук и ног.

В ветеринарии соцветия ромашки используются как антигельминтное, противопаразитарное средство, при мастите и при болезнях глаз, при желтухе у рогатого скота (применяются отвары соцветий), а также при анурии, при чесотке и чуме у собак.

Соцветия ромашки используются как ароматизатор в ликероводочной промышленности, в частности, получаемое из нее эфирное масло.

РОМАШКА БЕЗЪЯЗЫЧКОВАЯ, (пахучая), *Lepidoteca suaveolens* (Pursh) Nutt., *Chamomilla suaveolens* (Pursh) Rybd.; исле ромашка, алма улэне (тат.).

Это растение с первого взгляда не похоже на ромашку — краевых белых цветков у нее в соцветии нет. Желтовато-зеленые корзинки состоят из одних трубчатых цветков, язычковых нет. Корзинки одиночные, многочисленные, обладающие запахом обыкновенной ромашки. Растение однолетнее, стебель прямой. Листья дважды-триждыперистораздельные.

Растет в степных и лесостепных районах Западной Сибири, по улицам населенных пунктов, в городах, мусорных местах, по обочинам дорог, в скверах, на лужайках, на участках нераспаханных земель, по берегам рек, образуя сплошные заросли. В составе естественных ценозов встречается редко, так как отличается низким ростом и не выдерживает конкуренции за свет.

Ромашку пахучую используют вместо ромашки аптечной, но чаще как наружное средство. Применяют ее и в качестве слабого вяжущего, противовоспалительного и антисептического средства для полосканий, примочек, ванн, клизм. Применяют и в косметике для придания волосам соломенно-желтого или золотистого цвета.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Sorbus aucuparia* L.; рябина сибирская, *S. sibirica* Hedl.; гади милэш агачы (тат.); пасяр юх, локэн джу (хант.); пасяр (пил), пасярйив, пясерью (манс.).

*Ягоды — не сладость, зато глазу радость,
Садам — украшенье, дроздам — угощенье.*

Это хорошо известное небольшое дерево, реже кустарник, высотой 6—15 м.

Лекарственным сырьем являются плоды, кора и листья. Плоды употребляются как поливитаминное средство для профилактики и лечения авитаминозов. Входит в состав витаминных сборов.

В народной медицине плоды употребляют при желудочных заболеваниях, как мочегонное, противозачаточное и кровоостанавливающее средство. Плоды применяют как легкое слабительное, диуретическое и регулирующее менструальный цикл средство. Плоды обладают противомикробным и противогрибковым действием, снижают содержание холестерина в крови, повышают устойчивость сосудов к неблагоприятным условиям, уменьшают содержание жира в печени, нормализуют обмен веществ, губительно действуют на простейших в нашем организме, умеренно повышают кислотность желудочного сока.

При лечении узлов щитовидной железы плоды рябины настаивают с корнем калгана в равном соотношении и пьют по столовой ложке на ночь. Ягоды оказывают кардиотоническое действие, достаточно есть по 15 ягод 2 раза в день.

При лечении цинги к плодам рябины добавляют и листья, полагая, что в них больше аскорбиновой кислоты. Самое эффективное средство лечения цинги — свежий сок из ягод и листьев с добавлением меда.

Ягоды едят при геморрое. Плоды рябины рекомендуются при атеросклерозе, гипертонической и почечнокаменной болезни.

Высушенную кору рябины в виде порошка назначают внутрь при лямблиозе. Отвар коры снижает кровяное давление.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ, *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot; кара милэш (тат.).

Хорошо известный многим садоводам густой невысокий кустарник высотой 2—3 м с гибким, не очень толстым, легко сгибающимся стволом. Листья по своей форме напоминают листья вишни, но более блестящие. Культивируется как пищевое, лекарственное и декоративное растение.

Лекарственным сырьем являются плоды, которые полезны тем, кто страдает гастритом с пониженной кислотностью. Особенно ценно свойство черноплодной рябины снижать кровяное давление при гипертонической болезни и тиреотоксикозах. Благодаря содержанию витамина Р ягоды черноплодной рябины укрепляют стенки кровеносных сосудов, снижают содержание холестерина в крови.

Не рекомендуется применение черноплодной рябины при гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, выраженной артериальной гипотонии, а также тем, у кого повышенная свертываемость крови!

РЯСКА МАЛАЯ, *Lemna minor* L.; бака тэцкхе (тат.).

*В пруду и в тихой речке —
Зеленые копеечки.*

Это многолетнее растение, единственное в своем роде и парадоксальное. Оно встречается в тихих заводях, болотцах, озерах, создавая сплошной зеленый ковер. Растение состоит из листеца не больше 3—4 мм, к которому прикреплен один висящий вниз корешок. Листец похож на пластинку листа, но в действительности — это уплощенный стебель. Зимой ряска никогда не вмерзает в лед, а плавает под ним, в свободной воде. Как только лед растает, она всплывает на поверхность. Размножается ряска очень активно, выделяя из материнских растений дочерние. Несколько недель

было бы достаточно для ряски, чтобы покрыть сплошным слоем весь земной шар, если бы он представлял сплошь поверхность, пригодную для жизни ряски.

Ряска относится к числу ценнейших кормовых, пищевых и лекарственных растений. Ею с удовольствием питается рыба. По содержанию белков ряска приближается к бобовым, а по питательным свойствам сопоставима с зерном культурных злаков. Она является высококалорийным кормом для многих промысловых животных. Ее прекрасно поедают водоплавающие птицы, нутрии, ондатры. Ею можно подкармливать и домашних животных. Ряску давно используют как пищевое растение. Из нее готовят салаты, супы, приправы к мясным и рыбным блюдам. Она содержит соли йода и брома, а также кремний и почти не содержит аскорбиновой кислоты. Ряска выделяет так много кислорода в воду, что повышает питьевые качества воды.

Настоянная на водке, ряска действует как жаропонижающее, болеутоляющее, противоглистное, желчегонное. Такой настой лечит аллергические заболевания: крапивницу, отеки. Известный исследователь лекарственных растений А.И. Шретер приводит многочисленные литературные данные, утверждающие, что ряску применяют при лечении витилиго, рожистых воспалений, карбункулов, опухолей, а также при астме, болезнях глаз (для лечения глаукомы), при полипах, рините, воспалениях слизистой оболочки дыхательных путей.

В ряске найдены вещества, имеющие противоканцерогенное действие. В виде настойки ее применяют каплями при катарах верхних дыхательных путей, хроническом насморке, ревматизме, гепатите.

Ряска эффективна при аллергии, она уменьшает чувствительность организма к воздействию различных непереносимых им веществ, при отеках нервного происхождения.

Свежие листочки ряски прикладывают к местам змеиных укусов, а компрессы из листьев накладывают на опухоли, рожистые воспаления. Настой ряски пьют при диспепсии, как кровоостанавливающее и общеукрепляющее, а также как вяжущее средство. Она обладает сильным мочегонным и противовоспалительным

действием, поэтому может применяться для лечения пиелонефрита. В виде болеутоляющих припарок используют при ломоте, ревматизме, подагре и геморрое. Экстракты из травы обладают противомаларийной активностью.

В виде порошка ее принимают по 1—2 г перед едой 2—3 раза в день.

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ, декоп, лапчатка болотная, пятилистник, *Comarum palustre* L.; бишьяфрак, саз утчэчэге (тат.). Рис. 75.

*И кто бы ты ни был: охотник, старатель,
Но сабельник снимет все боли твои.*

Ю. Линник

Многолетнее растение с ползучим корневищем и приподнимающимися красноватыми деревенеющими стеблями, изогнутыми, как сабля. Корневища у него длинные, тянущиеся в воде и рыхлом слаборазложившем торфе на 2—3 м. Нижние листья непарноперистые, с пятью—семью листочками, верхние — тройчатые. Цветы темно-красные, с подчашием, собраны в кисти и появляются в августе.

Растет он в низинных травяных болотах по берегам рек и озер, на влажных и затопляемых лугах, покрытых сфагновым мхом, часто в обществе осок, в заболоченных лесах, по тихим заводям, в тундре. Он участвует в зарастании мелководных водоемов, образует плотные густые заросли, от которых корневища вытягиваются к воде. Стоит на сплавине появиться сабельнику, и по ней можно спокойно идти, несмотря на то, что она висит над водой и колыхается. Он растет в тундре и тайге, собирают траву (в июне—июле) и корневища (осенью).

Лекарственным сырьем у сабельника является все растение: листья, стебли, корневища. Собирать их можно все лето, но лучше всего заготавливать осенью, когда в корневищах собирается вся «аптека». Жители Крайнего Севера делают из листьев и корневищ сабельника чай, который обладает вяжущим, противовоспалительным, потогонным и кровоостанавливающим действием. Он лечит ревматизм, желудочно-кишечные и простудные болезни,

действует как жаропонижающее. Спиртовые вытяжки применяют для лечения воспалительных процессов в суставах и при отложении солей. Замечено, что действие сабельника медленное, требуется длительное лечение.

Свежую траву применяют наружно как ранозаживляющее и противовоспалительное. Измельченная и заваренная трава в виде компресса используется при ушибах, ревматизме, радикулите, при мастите к опухолям желез и геморрое. Отвар из смеси цветков, листьев, стеблей и корневищ применяют для полоскания рта при разрыхлении десен и зубной боли.

Водный настой травы и корневищ применяют при поносах, кровотечениях, ревматизме, нарушении обмена веществ, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести.

Настойка сабельника готовится настаиванием в течение 21 дня нарезанных частей растений на водке или 70%-ном спирте. Принимать от 1 чайной до столовой ложки 3 раза в день при подагре. В тяжелых случаях принимать по небольшой рюмке. Чтобы был результат от лечения, надо выпить до 1 л настойки. Этой же настойкой растирают больные суставы и делают компрессы при ревматизме и полиартрите.

Н.И. Даников рекомендует применять настой при раке желудка и молочной железы. Кашицу из листьев или свежей травы прикладывают к злокачественным опухолям.

Остеохондроз и ревматизм лечат отваром из травы и корневищ с корнями, который готовят из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды. После 4—6 месяцев лечения наступает значительное улучшение или полное выздоровление. Отвар принимают также по 1—2 столовых ложки 3—5 раз в день для профилактики раковых заболеваний.

САЛАТ ПОСЕВНОЙ, латук, *Lactuca sativa* L.; игуле салат (тат.).

*У тропы полевой
Вырос компас живой.*

Общеизвестное огородное растение, но встречается и в диком виде как однолетние, двулетние, многолетние травы 50—150

см высотой. Распространены в Западной Сибири, на юге Восточной Сибири, Дальнем Востоке в горных и разреженных лесах, на солонцеватых лугах, по берегам водоемов, в зарослях кустарников, высокотравье, на галечниках, залежах, огородах.

Салат богат минеральными веществами макро- и микроэлементами. В листьях салата имеются калий, кальций, кремний, фосфор, магний, марганец, сера, медь, молибден, цинк, титан и др.

Сорта салата с темно-зелеными листьями содержат больше хлорофилла. Химическое строение хлорофилла очень близко к строению гемоглобина крови. Поэтому при анемии лучше использовать для питания салат с большим содержанием хлорофилла. Хлорофилл растений, используемых в пищу, препятствует разрушению хромосом и предупреждает развитие раковых заболеваний, а также препятствует росту болезнетворных бактерий, снижает отрицательное воздействие радиационных ожогов, нормализует деятельность печени и снимает воспаление поджелудочной железы, очищает стенки кровеносных сосудов, нормализует работу клеток, улучшает функции сердца, кишечника, легких, мочеполовой и сосудистой систем.

В народной медицине настой травы рекомендуют при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, как лечебное и профилактическое средство против цинги, успокаивающее при расстройствах нервной системы и как понижающее кровяное давление.

Полезно использовать в пищу зеленый салат при ожирении, диабете, полиомиелите и людям с ограниченной подвижностью. Листья салата улучшают пищеварение и способствуют предупреждению запора, повышают мочеотделение. Салат стимулирует выведение холестерина из организма, служит для профилактики атеросклероза, малокровия.

Сок салата содержит много каротина, витаминов В1, В2, В3, Р, К, Е, С. По содержанию железа уступает только луку и шпинату. Благодаря наличию лактуцина действует успокаивающе на нервную систему и улучшает сон. Регулярный прием сока салата способствует улучшению обмена веществ и пищеварения, действует предупреждающе на хрупкость сосудов, способствует снижению артериального давления.

Покраснения на коже и ожоги при перегреве на солнце снимут листья салата, приложенные к лицу, или если листья предварительно обдать кипятком и приложить горячими.

Листья настаивают на спирту и втирают в кожу головы при выпадении волос.

Салатом не следует злоупотреблять, особенно тем, у кого наблюдается повышенное содержание в моче мочевой и щавелевой кислот.

СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ, (красная), *Beta vulgaris* L., subsp. *esculenta* Guerke; кызыл чогендер (тат.); свекла (ненец.).

*Невысокая, краснощекая,
Жила на поле, спала в подполье,
А в дом попала — кормить нас стала.*

Общеизвестное двулетнее ценное овощное растение. Ее употребляют в свежем, вареном, маринованном, сушеном и консервированном виде. С давних времен ее используют при цинге и для профилактики авитаминозов. Полезно использовать в пищу и ботву свеклы, в которой много аскорбиновой кислоты и каротина.

И.П. Неумывакин предложил с помощью свеклы проводить домашнюю диагностику работы желудочно-кишечного тракта. Если после принятия 1—2 ст. л. отстоянного в течение 1—2 часов свекольного сока урина окрасится в бурачный цвет, это означает, что кишечник перестал выполнять детоксикационные функции, и продукты распада, токсины попадают через печень, которая также выходит из строя, в почки, кровь, отравляя весь организм.

Очень полезна свекла при малокровии. Для лечения употребляют смесь равных количеств соков свеклы, моркови и редьки. Смесь принимают перед едой по 1—2 столовых ложки несколько месяцев. Для лечения малокровия можно воспользоваться квашеной свеклой.

По содержанию йода свекла отличается от других овощей, поэтому она полезна для профилактики и лечения атеросклероза. Благоприятно действует вареная свекла при гипертонической болезни из-за высокого содержания магния, который способствует снижению кровяного давления. В народной медицине при повышенном

кровяном давлении и как успокаивающее средство принимают свекольный сок, смешанный поровну с медом (по 1/2 стакана 2 раза в день).

Клетчатка и органические кислоты свеклы усиливают перистальтику кишечника, поэтому против запоров следует съедать натощак по 100 г вареной свеклы.

Для смягчения воспалительных явлений свежую кашлицу корнеплодов по мере высыхания прикладывают к язвам и опухолям.

Академик Б.В. Болотов предложил очищать желудок, кишечник, кровеносные сосуды с помощью натертых на мелкой терке и отжатых тканей свеклы — мезги. Сок, полученный после отжатия массы свеклы, отстаивают и выпивают на ночь или после еды. Мезгу (до 3 ст.л.) заглатывают в виде небольших горошин, не смачивая их слюной. Натертую массу свеклы можно использовать даже после 5—7 дней стояния. Действие этой массы на организм многообразно. Она вытягивает остатки солей, тяжелые металлы, канцерогенные вещества из желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки, восстанавливает эпителий всего кишечного тракта.

Кроме того, процедура глотания мезги свеклы помогает снять аппетит и похудеть. В старину мезгу свеклы прикладывали при свинке, других опухолях. Отваром листьев свеклы лечили детей от грыжи, а распаренные листья прикладывали к опухолям, свежие — к нарывам, больной ноге, голове — с целью оттягивания жара. При аменорее за неделю перед менструацией пьют по 1/2 стакана сока свеклы, делают массаж в области мочевого канала.

За год полагается съедать 6 кг красной свеклы в свежем виде, вареной — 16 кг, а раковые больные нуждаются после облучения в 1/2 кг свеклы ежедневно или в одном стакане сока из нее. При чувствительном кишечнике, чтобы не тошнило, свекольный сок смешивают с овсяными хлопьями.

Осенью в ботве, листьях свеклы полезных веществ больше, чем в корнеплоде. Их можно использовать в сыром виде в салатах, свекольниках, зеленом борще. Листья замачивают в винном уксусе, они становятся приятнее на вкус.

СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ, *Apium graveolens* L.; кэрэфе, исле сельдерей (тат.).

Известное многим двулетнее овощное пряное растение с толстым веретенообразным желто-белым и буроватым корнеплодом с пористой мякотью. Листья блестящие темно-зеленые, черешки прикорневых листьев длинные и мясистые.

Сельдерей придает пище приятный аромат и витаминизирует ее.

Корни и семена сельдерея применяют как мочегонное и возбуждающее средство, но высушивание корней уменьшает их мочегонное действие. Сельдерей обладает слабительным действием, и его применяют при запорах, при болезнях почек, а также при подагре, аллергической крапивнице и дерматитах.

При кожных болезнях и для лечения гнойных ран и язв применяют наружно свежие измельченные листья или мазь из сельдерея. Для примочек и обмываний делают настой из корней.

Листья сельдерея полезно использовать при бронхиальной астме, ОРЗ, метеоризме, гепатите. Сельдерей снижает утомляемость, снимает депрессию, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, разжижает кровь, способствует выведению из организма газов, рассасывает закупорки. Листья богаче витамином С в 4 раза, а каротином в 80 раз, чем корнеплоды.

Сельдерей чистит легкие, улучшает дыхание, предохраняет от бронхиальных, легочных болезней.

Входящие в состав сока соли калия благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, магния — на нервную, железа — на процессы кроветворения. Сок улучшает водно-солевой обмен, действует мочегонно, показан при ожирении и неврозах, поднимает общий тонус организма, повышает физическую и умственную работоспособность. Применяется при нефрите и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, дерматитах, повышает аппетит. Принимать по 1 ст. л. сока и меда 3 раза в день до еды.

СИНЕГОЛОВНИК ПЛОСКОЛИСТНЫЙ, синий чертополох, *Eringium planum* L.; ченчу улэне, жэенке яфраклы, чэнчэвек (тат.).

Есть травка ежовая, синеголовая.

Многолетнее травянистое растение с ветвистым синевато-фиолетовым стеблем до 1 м высотой. Листья колесозубчатые, прикорневые — на длинных черешках, стеблевые — сидячие, трех-пятираздельные. Листовые пластины сухие и очень плотные, как тонкий картон. Цветки мелкие, собраны в небольшие головки с колючей оберткой. Цветет в июне—июле. Распространен в южных районах Западной Сибири. Растет на сухих лугах, песчаных местах, опушках сосняков, вдоль дорог.

Лекарственным сырьем являются надземная часть растения, собранная во время цветения, и корень.

В народной медицине настой или отвар травы используют при сильном кашле и коклюше, при бронхите как отхаркивающее средство, а также при испуге, бессоннице, болезнях сердца, водянке, зубной боли, при ломоте в суставах, камнях в почках. Корни синеголовника используют для лечения болезней мочевого пузыря и как диуретическое средство. Отвар корней применяют при желчнокаменной болезни, желтухе, болезнях печени и желудочных коликах, при асците и как потогонное. Систематически применять следует отвар корней при туберкулезе легких, лихорадках. При отравлениях грибами и при укусах змей действует как детоксикационное средство.

Настой травы пьют при ревматизме и как спазмолитическое, применяют при эпилепсии, спазмофилии, как тонизирующее, а также при геморрое. Настой оказывает обезболивающее действие, в частности, при головной боли, используется при воспалениях и при нефрите, зудящем дерматозе, оказывает седативное действие.

Отвар 1:20 пьют по столовой ложке 4 раза в день, а настойку 15%-ную используют для наружного применения при зубной боли.

СИНЮХА ЛАЗОРЕВАЯ (голубая), *Polemonium coeruleum* L.; кукчэл, зэнгэр кукчэчэк, йонча голь (тат.).

Народные названия: брань-трава, вредная трава, одолень-трава, синяя трава, маточник. Стебель ребристый, полый. Листья очередные,

нижние черешковые, верхние — сидячие, непарноперистые, голые. Корневище небольшое, толстое с тонкими многочисленными корнями. Цветки собраны в метельчатые соцветия, правильные, синие или лиловые, с колесовидным венчиком. Цветет в июле — августе.

Произрастает в зоне лиственных лесов по сырым лугам, берегам рек, опушкам, кустарникам и лесным полянам.

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями, которые заготавливают осенью. После выкапывания их очищают от земли и остатков стеблей, быстро моют в холодной воде, подвяливают и сушат при температуре не выше 40—50°C, хранят не больше 2—3 лет. Корни собирают с 1—2-летних растений в августе—сентябре. Траву собирают во время цветения.

В народной медицине применяют в виде настоев, отваров как отхаркивающее средство, особенно при хронических, застарелых бронхитах, бронхопневмонии, абсцессе, а также как успокаивающее центральную нервную систему при нервных заболеваниях. По сходству своего действия с валерианой синюху называют в народе греческой валерианой. При психических расстройствах она снижает рефлекторную возбудимость. В народной медицине корни, корневища и траву синюхи используют как успокаивающее средство при эпилепсии, бессоннице и испуге. Для приготовления настоя берут столовую ложку измельченных частей растения и настаивают 2 часа в стакане кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды (как отхаркивающее средство). При бессоннице и неврозах заливают чайную ложку растений синюхи кипятком и кипятят 20—30 мин. Применяют также по 1 столовой ложке 3—5 раз в день после еды. Растения синюхи малотоксичны, но во избежание раздражения слизистой желудка лучше применять настои и отвары после еды.

Эффективно ее применение также при гастрите с повышенной кислотностью и в качестве кровоостанавливающего средства. В виде припарок применяют как болеутоляющее и смягчительное средство.

Седативное действие синюхи в 8—10 раз сильнее, чем у валерианы. Она увеличивает скорость свертывания крови.

Вместе с сушеницей болотной синюху применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой из 1 ч.л. корней и 2 ч.л. травы на стакан кипятка принимают по 1 ст.л. 3—5 раз в день при бронхите, абсцессе легких, бронхопневмонии и крупозной пневмонии, а также при туберкулезе.

Отвар корневища с корнями применяют при эпилепсии, бессоннице. Отвар готовят из 2-х ч.л. корней в стакане кипятка, кипятить 5—10 мин., настаивать 2 часа, принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Не следует принимать синюху в больших дозах, она может вызвать рвоту, понос, головные боли, одышку, а также не применять при повышенной свертываемости крови!

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, сирень, *Syringa vulgaris* L.; канзфер куагы (тат.).

*Без лилового цвета —
Ни весны, ни лета:
Лиловый кустик
Весну отпустит,
А лето позовет.*

Общеизвестный декоративный кустарник 4—6 м высотой с широкой кроной. Листья супротивные яйцевидные, на верхушке длиннозаостренные, при основании сердцевидные, цельнокрайние, на черешках. Цветки лиловые, белые или другой окраски, душистые, в густых пирамидальных метелках. Цветет в мае.

Разводится в садах, парках, около жилья. Лекарственным сырьем являются цветки, листья, почки, кора.

В народной медицине заваривают цветы и листья как чай или в виде настоя применяют при малярии, поносе, шуме в голове, язве желудка, кашле, коклюше, одышке, туберкулезе легких, при камнях в почках, эпилепсии, белях, а в смеси с цветами липы — как потогонное и противомаларийное средство.

Настой или настойку листьев сирени применяют как средство от малярии, а также прикладывают к гноящимся ранам. При невралгии наружно применяют мазь из почек, кору и луб прикладывают при рожистых воспалениях.

Для лечения ревматизма, радикулита настаивают цветки на водке (реже на керосине) и натирают. Настойку цветков (1:5) принимают по 30 капель в день, одновременно этой настойкой делают компрессы на суставы при отложении солей и, в частности, при пяточной шпоре. Повязку менять 3—4 раза в день.

Настой цветов и листьев помогает при эпилепсии, но применять надо несколько лет. Настой готовят из 1 ч.л. цветков на стакан кипятка, настоять 20 мин. и пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Настой листьев способствует отхождению песка и камней из почек, а настой цветков (1 ст.л./стакан) — при желчнокаменной болезни, катаре верхних дыхательных путей, бронхите, пневмонии.

Свежие листья сирени в виде компресса прикладывают ко лбу при мигрени, а также помогают при лечении гноящихся ран, язв и тромбофлебите (В.В. Донцов, И.В. Донцов).

При сахарном диабете, бронхиальной астме и панкреатите пьют настой и настойку почек сирени, собранных ранней весной во время набухания. Для приготовления настоя берут 1 ст.л. на 1/2 л кипятка. Пить по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

СКЕРДА СИБИРСКАЯ, *Crepis sibirica* L.

Многолетнее травянистое растение с толстым корневищем и высоким волосистым стеблем до 1,5 м высотой. Листья морщинистые, продолговато-яйцевидные, крупнозубчатые. Цветочные корзинки крупные, цветы ярко-желтые, собраны в щитковидные соцветия. Цветет в июле—августе.

Растет в Арктике, в лесной и лесостепной зонах Сибири, в разреженных хвойных и лиственных лесах, в березовых колках, по оврагам, берегам рек, зарослям кустарников, на каменистых, влажных местах, болотах.

В народной медицине настой травы применяют при желудочных заболеваниях, печени, диарее, рвоте, а также как кровоостанавливающее и ранозаживляющее, при туберкулезе легких и костного мозга.

Установлено, что настои травы помогают при лечении бронхита, пневмонии; при неврозах, болезнях системы кровообращения:

при атеросклерозе; болезнях системы обмена веществ как жаропонижающее; при гастралгии и отеке конечностей. При гиперацидном гастрите применяется настой соцветий.

Измельченная трава применяется наружно в виде припарок при фурункулах и карбункулах.

Молодые стебли используют в пищу как овощное растение.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ, щетинистая (кислица), *Ribes rubrum* L.; смородина пушистая (дикорастущий вид), *Rubrum hispidulum* (Jancz.) Pojark; кызыл карлыгон (тат.).

*И сладко, и кисло,
Красным горошком повисло,
А внутри горошины
Камешки накрошены.*

Многим хорошо известный небольшой ветвистый кустарник с сероватой корой. Листья сердцевидные, пальчато-лопастные, снизу волосистые.

В народной медицине плоды и сок используются при лихорадочных заболеваниях для снижения температуры. Они регулируют перистальтику кишечника и действуют как легкое слабительное. Сок красной смородины увеличивает потоотделение и действует как мочегонное. Он также обладает легким желчегонным, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием и способствует выведению из организма мочекислых солей. Красная смородина полезна для тех, кто страдает хроническими запорами.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ, *Ribes nigrum* L.; кара карлыган (тат.); сосыг (манс.); хэбт (ненец.).

*Ведь не зря в саду хвален
Витаминный чемпион —
С красным соком,
С черным боком.*

Самый известный и любимый садоводами кустарник встречается в диком состоянии по берегам рек в поймах. Слава о лекарственных и вкусовых достоинствах черной смородины затмила многие ягодные растения.

Лекарственным сырьем являются ягоды, листья, почки и молодые побеги (веточки). Собирают молодые листья сейчас же после цветения и зрелые ягоды.

Черную смородину рекомендуют при атеросклерозе и гипертонической болезни, диатезе, а также при других сердечно-сосудистых болезнях и различных кровотечениях.

Водным настоем или отваром листьев (1:10) лечат водянку, золотуху у детей, простудные заболевания. В этих случаях пьют настой или отвар по 2 ст.л. 3 раза в день. Настой листьев способствует освобождению организма от избытка мочевой кислоты и поэтому его полезно пить по несколько стаканов в день при подагре, ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре.

Соком из ягод черной смородины и сиропом на сахаре лечат болезни горла, хрипоту, коклюш. При язвах желудка, ахилии и всяких катарах, а также при болезнях кишечника принимают сок из ягод по 2—3 рюмки 3 раза в день. Некоторые смешивают поровну сок из ягод черной смородины с соком из плодов шиповника. Ягоды черной смородины как в свежем, так и в сухом виде, а также растертые с сахаром (жем) принимают в тех же случаях, что и листья.

Не только плоды, но и листья черной смородины обладают противовоспалительным, потогонным, мочегонным и противопносным действием. Водный настой листьев черной смородины способствует выделению из организма избытка мочевой и шавелевой кислоты, поэтому служит средством при ревматизме и подагре. Горячий чай из листьев пьют при камнях в почках. Вот почему полезно не только вырезать старые и больные ветви, но собрать здоровые и зеленые листья и засушить их. Все собранные листья употребляют как пряность при засолке овощей. Листья и ягоды являются старым народным противогинготным средством.

С очень большой пользой применяют также почки черной смородины.

Следует осторожно принимать черную смородину при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудка!

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, *Aegopodium podagraria* L.;
года съодэ (тат.). Рис. 76.

В материалах по фитографии Тобольской губернии, написанных директором тюменского Александровского реального училища И.Я. Словцовым в 1891 г., указывается народное сибирское название этого растения — ДЕДИЛЬНИЦА. Видовое название этого растения — ПОДАГРАРИЯ, указывает на то, что оно использовалось в медицине для лечения подагры.

Сныть — многолетнее травянистое корневищное растение до 1 м высотой. Распространена в Сибири в хвойных, широколиственных и мелколиственных лесах, на полянах, опушках, среди кустарников, на пойменных лугах, в чистых березовых лесах, образуя заросли, а садоводы считают это растение смертельным сорняком. Стоит только кусочку корневища попасть на садовый участок, считайте, что все ваши усилия по очистке почвы от него будут менее плодотворными, чем выживание в борьбе за существование, которым обладает это растение.

Но последуем совету, который дает Карнеги — уксус превращайте в лимонад. Действительно, лучшего чем сныть пищевого и вместе с тем лекарственного растения трудно найти. Если вы попробуете салат или борщ с этим растением, вам не потребуется ранняя рыночная капуста и вы побережете свой кошелек. Не забывайте совет Гиппократы: ваша пища должна быть лекарством. Но сныть — это еще и вкусное лекарство. Это отличное салатное растение, оно содержит богатый набор микроэлементов (медь, марганец, титан, бор, железо), витамин С, флавоноиды, стероиды, курмарины, кофейную и хлорогеновую кислоты. Следовательно, питаясь этим растением и заготавливая его впрок (его можно сушить, мариновать, солить, заквашивать как капусту, использовать для супов, борщей, приправ ко вторым блюдам), вы создаете в своем организме мощный иммунный барьер и предохраняете себя от многих болезней.

Святой Серафим Саровский питался только этим растением и водой в течение двух лет. Чай из листьев и черешков сныти следует пить при ревматизме, подагре, при болезнях почек и мочевого пузыря, а также при артрите и как детоксикационное средство.

СОЛОДКА УРАЛЬСКАЯ, лакрица, *Glycyrrhiza uralensis* Fisch.; татлы тамыр, шэрэ тече тамыр (тат.). Рис. 77.

Многолетнее травянистое растение до 1,5 высотой. Корневище многоглавое, мощное, листья очередные сложные, непарноперистые, клейкие. Цветки мелкие, пазушные, в колосовидных кистях, бледно-фиолетовые или сиреневые. Цветет в июне—июле. Плод — боб, гладкий, сдавленный с боков.

Растет по поймам рек, вдоль каналов и по степным понижениям в Ишимском, Казанском, Бердюжском районах нашей области.

Лекарственным сырьем являются очищенные от наружной коры корни и подземные побеги длиной 25—40 см и толщиной 8—12 мм, выкапываемые ранней весной до развития новых стеблей или поздней осенью с началом увядания надземных частей.

Наличие большого количества слизистых веществ и камеди дает возможность использовать солодку как слабительное и отхаркивающее средство и включать в состав грудного эликсира и грудного сбора.

Лакричный корень оказывает влияние на водно-солевой обмен. Эффективность экстракта и сока при язве желудка и двенадцатиперстной кишки связывают с наличием в препарате глицирризиновой кислоты. Она оказывает кортикостероидное, противовоспалительное действие, уменьшает сосудистую проницаемость, стимулирует функцию коры надпочечников, поэтому ее принимают при волчанке, дерматитах, болезни Адиссона, пузырчатке, климаксе, токсикозе в период беременности.

Препараты солодкового корня применяют при туберкулезе легких и сухих бронхитах как отхаркивающее, смягчительное, как противоядие при отравлении мясом и грибами, мочегонное и при хронических запорах, а также при заболеваниях, связанных с нарушением водного и минерального обмена, геморрое, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, при раке.

В китайской медицине корень солодки считается основным иммуногенным средством, протектором при различных заболеваниях. Он употребляется в виде отвара или сиропа в качестве противохорадочного, болеутоляющего, обволакивающего, отхаркивающего и спазмолитического средства, и при экземе, псориазе.

При астме снимает бронхоспазмы, позволяет обходиться без преднизолона.

Солодковый корень омолаживает организм.

Препараты солодки применяют небольшими дозами и с перерывами, поскольку замечено, что они могут вызвать нарушение электролитно-водного равновесия и привести к образованию отеков.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Pinus silvestris* L.; гади нарат агачы (тат.); унши юх, ончэу (хант.); тарыг (манс.); е (немец.).

*Стоит столб до небес,
А на нем шатер-навес;
Красной меди столб точеный,
А навес сквозной, зеленый.*

Вечнозеленое дерево, продолжительность жизни ее хвои — от 2—3 до 6 лет.

Лекарственным сырьем служит смола (живица), почки, хвоя сосны, а также энергетика этих деревьев. Кох, открывший туберкулезную палочку, заявил, что спасение страдающих туберкулезом — в сосновых лесах. Неслучайно множество санаторных учреждений для легочного лечения расположены в сосновых борах.

Отвар почек сосны применяют как отхаркивающее и противовоспалительное средство при бронхитах, а также как мочегонное и дезинфицирующее. Принимают отвар по 1 ст.л. 3—4 раза в день. Сосновые почки входят в состав грудного сбора и применяются для ванн.

В народной медицине широко используется отвар из молодых побегов (почек), зеленых шишек как улучшающее кровь средство при внутреннем приеме, а также как отхаркивающее при бронхитах, ревматизме, водянке, как мочегонное и желчегонное средство.

Хвою принимают в виде отвара или настой шишек при чрезмерных женских кровотечениях и цинге.

Молодые женские (красные) шишки настаивают на водке или воде и пьют при болях в сердце, а зеленые шишки первого года, настоянные на водке, применяют при повышенном давлении крови и как кровоостанавливающее.

Почки, настоянные на водке, употребляют при гастритах, болезнях печени.

Живица сосны используется при лечении мокнувшей экземы, хронических язв, рака желудка, губы, фурункулов, туберкулеза, как отхаркивающее. Принимают ее внутрь по 2—3 г в день.

При воспалении дыхательных органов, бронхитах пьют настой сосновых почек на молоке, настаивая их на вскипевшем молоке 1—2 часа.

Отвар сосновых почек применяют для спринцевания и ванночек при трихомонадном и старческом кольпите.

Настойку зеленых шишек после 2-недельного настаивания принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой в течение месяца при гиперацидном гастрите, язвенной болезни и болезнях органов дыхания и опухолях.

Ангину можно вылечить за 1 сутки, если пососать кусочек смолы сосны или ели (Камрат Л.П. и др.).

Для лечения вегетативной дисфункции, сопровождающейся повышением артериального давления, головокружениями, спазмами коронарных сосудов, экстрасистолической аритмией, бессонницей, а также при неврозах сердца и для восстановления сил после утомительной физической, эмоциональной нагрузки готовится отвар для ванны, состоящий из 7 л кипятка и хвои сосны — 200 г, листьев боярышника — 100 г, травы сушеницы топяной — 50 г, соплодий хмеля — 50 г. Смесь варят 10 минут и настаивают 1/2 часа, после чего выливают в ванну с температурой 36—37°C (А.Ф. Сияков).

Сосна противопоказана при гломерулонефрите, гепатите, беременности!

СПАРЖА ОБЫКНОВЕННАЯ, аптечная, *Asparagus officinalis* L.; эспе (тат.). Рис. 78.

*От листочков — след,
От плодов нам — вред,
А все веточки свои
Куст соткал из кисеи.*

Многолетнее травянистое растение с толстым корневищем, усаженным шнуровидными корнями, и многочисленными

ветвистыми стеблями, до 1,5 м высотой. Листья зачаточные чешуйчатые. На верхушках от стеблей отходят пучками короткие зеленые веточки, имеющие вид игловидных листьев.

Побеги, находящиеся в почве, белого цвета. Их выкапывают рано весной. Хорошо растет спаржа на легких плодородных почвах. На одном месте она растет в течение десяти лет. Женские растения спаржи имеют ягоды, но более продуктивны мужские растения. В Тюменской области в диком состоянии она растет в березовых лесах, около речек, часто можно встретить ее по берегам реки Пышмы.

С историей лекарственного использования спаржи связано курьезное событие, произошедшее в конце XVIII в. в Германии, когда микробиолог и открыватель вибриона азиатской холеры Роберт Кох прислал врачу-гигиенисту Петтенкоферу, по просьбе последнего, в пробирке культуру — наиболее агрессивный штамм микробов холеры, который Петтенкорф проглотил и ... не заболел. Современное объяснение такого чуда заключается в том, что Петтенкофер перед экспериментом плотно поел своей любимой спаржи. Молодые побеги спаржи в Германии с давних пор ели и сейчас едят практически в каждой семье. Они очень вкусны и питательны. В пищу используют также плоды и корневища с корнями.

Янтарная кислота и ее производные (сукцинаты), которыми богата спаржа, вызывают гибель вредных микроорганизмов. Кроме того, они обладают иммуностимулирующим действием, удваивают содержание иммуноглобулинов и интерферона в организме, снимают спазм сосудов и головную боль, явления гипоксии и ишемии, уменьшают последствия воздействия радиации и высокочастотных полей, предохраняют от стресса и физических перегрузок. Таким образом, спаржа, как полагают, сохраняет молодость, красоту, силу и неутомимость.

Как овощная культура спаржа выращивалась древними греками и римлянами. В «Каноне врачебной науки» Авиценны спаржа рекомендуется для лечения множества болезней внутренних органов и физиологических функций человека.

Настой и отвар корневищ с корнями и побегами применяют внутрь при ревматизме, болях в суставах, при таких кожных

болезнях как, сыпь и угри, а также при водянке, болезнях почек, воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, при затрудненном мочеиспускании, как успокаивающее при сердцебиении и эпилепсии. Растение обладает слабительным, обезболивающим и кровоочистительным действием. Плоды используют как заменитель кофе, он обладает запахом шоколада и действует как общеукрепляющий и успокаивающий напиток.

Выращивание спаржи на огороде не добавит вам много хлопот по уходу, но избавит от хлопот приобретения лекарств в аптеке при многих болезнях, в частности, почек, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, дизурии (подземные, надземные части), надземные части применяются как диуретическое средство.

Надземные части спаржи применяют при болезнях сердца, тахикардии, стенокардии, гипертензии, а также при коклюше. При неврастении, неврозах, истерии — надземные части, плоды; при импотенции, венерических болезнях — плоды, семена; при эпилепсии — подземные части. Корневища применяют при лечении экземы, в том числе хронической, при скрофулезе, при ревматизме; при подагре — надземные и подземные части; при болезнях желудка — как корни, так и стебли, а при диарее — плоды; при отравлениях как детоксикационное применяются семена.

Спаржа в вареном и консервированном виде является превосходным пищевым растением. С этой целью используются молодые побеги. Подземные части растений применяют как косметическое для сведения веснушек.

СУРЕПКА СЖАТАЯ (распространенный в Сибири вид), *Barbarea stricta* Andrz; сурепка обыкновенная, *Barbarea vulgaris* R. Br.; эт какысы (тат.). Рис. 79.

*Солнышко пригрело —
Поле зажелтело
На радость пчеловоду,
На горе полеводу.*

Двулетнее растение с нижними лировидно-перисторассеченными листьями с крупной округло-овальной конечной долей. Верхние листья сидячие, яйцевидные, надрезанно-зубчатые. Цветки

золотисто-желтые, душистые. Соцветия — густые кисти. Растет на влажных лугах, у дорог по канавам и как сорняк на полях, огородах, садах.

Сурепка использовалась как лекарственное растение в древней греческой и римской медицине как мочегонное, желчегонное, возбуждающее и ранозаживляющее. В народной медицине применяется трава — стебли, листья, цветки, а также молодые стручки (семена).

Водный настой применяют при водянке, параличе, апоплексии (мозговом ударе), при эпилепсии. Считается, что растение повышает половую активность.

Листья употребляют в пищу как весенний витаминный салат.

Листья сурепки применяются при цинге, как ранозаживляющее и болезнях мочеполовой системы как диуретическое.

Для приготовления настоя на 1 стакан кипятка берется 1 ст.л. свежей или сухой травы, настаивать 2—3 часа, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Семена помогают при параличе, при импотенции, как слабительное.

Сурепка используется в селекционном процессе для выведения сортов, содержащих высокий процент масла, в котором отсутствует эруковая кислота.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ, *Filaginella uliginosa* L., Opiz; *Gnaphalium uliginosum* L.; жабья трава, горлянка, порезная трава; саз кипкэре, саз киез улэне (тат).

Однолетнее невысокое беловато-серое сильноопушенное с многочисленными мелкими ветками растение высотой 15—30 см. Стебель обыкновенно от основания простерто-ветвистый. Листья очередные мелкие, линейно-продолговатые. Мелкие желтоватые цветки собраны в очень мелкие яйцевидные корзинки, расположенные на концах ветвей. Цветет в июле—августе. Растет по берегам рек, озер, болот в лесостепной и лесной зонах области.

Собирают во время цветения, выдергивая с корнем.

Настой травы действует успокаивающе на нервную систему, снижает кровяное давление, увеличивает перистальтику кишечника, усиливает регенерацию ткани. Соцветия в виде настоя применяют при циррозе печени, хроническом панкреатите.

Настой травы пьют при гастрите, изжоге, болях в желудке со вздутием, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гипофункции желудка, пародонтозе, метеоризме, вяжущее, при бессоннице, грудной жабе, туберкулезе, сахарном диабете; сердечной недостаточности, стенокардии, флеботромбозах, нейроциркулярной дистонии, геморрое, а также при тромбофлебите, эндартериите, хроническом гайморите, афтозном, язвенном и эрозийном стоматитах.

В качестве противовоспалительного средства настой травы принимают при ангинах, гиперацидном гастрите (в сборе), при бактериальной и амебной дизентерии, гепатите, рожистом воспалении, туберкулезе легких, дерматомикозах; при почечнокаменной болезни, при параличе, при злокачественных новообразованиях; при аллергиях, дерматозах, при ранах, ожогах, в том числе химических полости рта; при ревматизме и как спазмолитическое (в сборах); при бронхиальной астме.

Используют сушеницу в гинекологической практике при эрозиях и язвах шейки матки, лечат ею и спонтанную гангрену. При гипертонической болезни полезно сочетать прием сушеницы и синюхи голубой с ножными ваннами из травы сушеницы.

Народная медицина издавна употребляет ее в виде настойки на льняном масле для прикладывания на тряпочке на обожженные места, а в водном напаре — для заживления ран.

Употребляется сушеница в виде чая при лечении упорных гастритов и для притупления нервной возбужденности у лиц, страдающих бессонницей или ощущающих неопределенную боязнь. Отмечается при этом большая эффективность сушеницы.

В ветеринарии сушеницу применяют при микозах у молодняка (Авакаянц, Трескунов, 1995).

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ, *Opopordum acanthium* L.; шайтан таягы, убырут, усемлек (тат.). Рис. 80.

Двулетнее колючее травянистое растение. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый, до 2 м высотой. Листья колючие, зубчатые, прикорневые сужены в черенок, остальные сидячие, продолговатые, цветки в корзинках светло-пурпурные, собраны в крупное соцветие — корзинку. Цветет с июня до сентября.

Растет на сырых лугах, по берегам рек, в придорожных канавах, на сорных местах. Растение имеет горький вкус.

В лекарственных целях применяются листья, облиственные побеги и цветочные корзинки, реже корни, собранные во время цветения. Препараты из татарника малотоксичны и при длительном применении не вызывают побочных явлений. В малых дозах они возбуждают, а в больших — угнетают центральную нервную систему. Настои и порошок татарника обладают кардиотоническим действием, увеличивают силу сердечных сокращений, суживают периферические сосуды, повышают артериальное давление. Они повышают тонус гладкой мускулатуры, обладают кровоостанавливающим и бактерицидным действием.

Отвар наземных частей татарника используется для лечения злокачественных опухолей, в частности, рака матки, а также для лечения столбняка и гнойных ран.

При дерматозах (в том числе зудящем) и язвах, при раке матки, параличе, гипосекреции желудка, при метроррагиях, ревматизме используется отвар корней.

Надземные части в виде настоя и порошков применяют при фурункулах и для лечения новообразований кожи, при столбняке, гонорее, дерматомикозе волосистой части головы — листья, чесотке, туберкулезе кожи, респираторных инфекциях, болезнях почек и мочеполовых путей, как кровоостанавливающее, при болезнях глаз, а также при отеках различной этиологии используются листья, соцветия.

В народной медицине татарник применяется в виде отвара травы при раке матки и наружных раках, как противосудорожное при астме, сердцебиении, как успокаивающее. Для отвара берут 1 ст.л. листьев на стакан кипятка, прокипятить 10 мин. и принимать по 1 стакану 3 раза в день при болезнях мочевого пузыря, раке желудка. (В.В. Донцов, И.В. Донцов; В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков). Порошок из листьев принимать по 1 ч.л. 3 раза в день.

Татарник не следует принимать при гипертонической болезни!

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ, *Thymus serpyllum*; тимьян Маршалла, *thymus marschallianus* Willd.; чабрец, богородская трава; гади чабыр улэне (тат.). Рис. 81.

*Листья пахучие, стебли ползучие,
С розовой головкой, а цветки мутовкой.*

Ветвистое прямостоячее растение с ползучим неясно четырехгранным пушистым стеблем высотой 5—15 см. Листья мелкие, супротивные, продолговато-ланцетные с точечными железками и завернутыми книзу краями, сильно пахучие. Цветки мелкие, светло-лиловые или розовые, собраны в полумутовки, образующие прерывистые соцветия, цветет в июне—июле.

Растет по сухим склонам, борам или в степях, на песчаных почвах, в сухих сосновых лесах, холмах, лесных полянах, в полярно-арктической зоне, в альпийском поясе гор, в сухих тундрах, по каменистым и щебнистым скалам. Распространены на юге Тюменской области (в Ишимском районе). Растение в народе очень популярно, особенно у славян. Еще во время язычества наши предки на кострища клали чабрец, воскуривая фимиам богам. И сейчас употребляют траву чабреца для окуривания помещений, например, коровников, после отела коров, для окуривания молочных горшков, окуривают им также напуганных детей.

Лекарственным сырьем является трава, собираемая во время цветения. В медицине траву применяют в виде настоя как отхаркивающее и болеутоляющее средство при кашле, радикулитах и нервных болезнях, эпилепсии, испуге.

В народной медицине применяют наружно, прикладывая теплые отжимки на больное место. Чабрец применяют как мочегонное, потогонное, при болях в желудке и кишечнике, а также при невралгии, бессоннице, цинге. Внутрь в виде отвара и экстракта назначают растение как отхаркивающее средство. Аптечная форма препарата в виде «Пертуссина» применяется при бронхитах и других болезнях верхних дыхательных путей, а также при коклюше.

Настой применяется при радикулитах, пояснично-крестцовой невралгии, при туберкулезе легких, желудочно-кишечных болях и болезни сердца. Богородская трава используется для лечения алкогольной зависимости в составе сбора: 4 части тимьяна ползучего,

1 часть полыни горькой. На стакан кипятка берут столовую ложку смеси, кипятят 5 минут и пьют по столовой ложке перед едой 3 раза в день в течение 2 месяцев. Замечено, что настой травы чабреца в сочетании с алкоголем вызывает сильную тошноту и рвоту. Можно настой трав добавлять к водке. Для приготовления настоя 3 ст.л. травы заливают стаканом кипятка и настаивают 1 час.

Напар из чабреца как чай пьют при плохом пищеварении, вздутии в кишечнике, при почечных недомоганиях, а также как кровоочистительное, мочегонное и укрепляющее желудок средство. Доза: 1 ст.л. на 1 л кипятка. Чабрец принимается чаще всего в смесях с другими лекарственными растениями.

В водном настое (3 ст.л. на 1 л кипятка) чабрец употребляют для примочек и промывания воспаленных глаз, для заживления ран и язв, при кожных заболеваниях, как полоскание при стоматитах и ангинах.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Carum carvi* L.; гади знеч (тат.). Рис. 82.

*Трава сродни петрушке
С зонтом на макушке,
Нужна та трава пекарю,
А также и аптекарю.*

Двулетнее травянистое растение с бороздчатым ветвистым стеблем высотой 30—60 см. Листья очередные, влагалищные, триждыперисторассеченные с узколинейными острыми долями. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтики.

Растет дико по лугам, пастбищам, полянам, балкам, при дорогах. Встречается повсеместно. Культивируется и разводится для сбора семян, содержащих эфирное масло. Цветет в мае—июне.

Собирают семена, срезая серпом все растение (не вырывать с корнем) утром с росой, вяжут в снопики, досушивают и вымолачивают.

В народной медицине и кулинарии семена тмина применяют довольно широко. Тмин употребляют как пряность в кушаньях, при засолке огурцов и капусты, им посыпают хлеб и булочки, его применяют при изготовлении сыра, предназначенного для длительного хранения. В польском народе популярен тминный суп. Солому,

оставшуюся после обмолота тмина, дают скоту, который охотно ее поедает и увеличивает удои молока.

Семена тмина употребляют при вялом пищеварении, для возбуждения деятельности желудка и кишечника, как ветрогонное и как освежающее средство.

Растение гонит газы при их скоплении в желудке и кишечнике, снижает процессы брожения и гниения в кишечнике, увеличивает выделение мочи. Тмин также обладает отхаркивающим и легким послабляющим, противосудорожным и обезболивающим действием.

В детской практике применяют отвар семян тмина на воде (ложка семян на стакан воды). Кипятят пять минут в закрытом сосуде и подслащивают сахаром (столовая ложка на стакан отвара). Дают ребенку 5—6 раз в день по чайной ложечке. Средство дают как ветрогонное, особенно в тех случаях, когда ребенок плачет и трет ножкой об ножку («молотит животик»). Такой же отвар, но без сахара, применяют для клизм при вздутии живота как у детей, так и у взрослых.

Хорошо растертые семена тмина и листья перечной мяты запаривают кипятком, всыпают туда ржаной муки, замешивают и этим, очень теплым, тестом обкладывают грудь кормящей женщины при мастите, образовании нарыва. Лечение длится несколько дней подряд.

При постоянном слезотечении (усиливающимся на ветру) впускают в глаза тминные капли. Готовятся они так: в стакане воды кипятят столовую ложку семян тмина. В горячий непроцеженный отвар всыпают одну чайную ложечку лепестков васильков, столько же измельченной травы очанки и столько же нарезанных листьев подорожника большого. В этом отваре указанные растения мочнут сутки. На вторые сутки отвар с растениями процеживают через тряпочку и еще раз фильтруют через ватку. Полученными таким образом каплями закапывают глаза несколько раз в день.

Настой плодов пьют при бронхиальной астме; кашле, метеоризме (Машковский, 1997), диарее. В составе сборов желудочных, ветрогонных и слабительных используется надземная масса растений. Трава в сборе применяется при болезнях спинного мозга, болезнях глаз, при атеросклерозе, подагре, в качестве средства, нормализующего обмен веществ; при хроническом холецистите,

как диуретическое, при лихорадках, при неврозах (как седативное), а также как антигельминтное.

Матерям, кормящим грудью, для увеличения количества молока рекомендуется есть хлеб, испеченный с тмином, и пить сметану, в которой варился тмин. Способ приготовления: одна ложка семян тмина на стакан сметаны; кипятят на слабом огне три минуты (П.Ф. Шевелев).

Установлено положительное действие плодов тмина при опухлях и как детоксикационное.

При хронических атонических запорах настаивают 2—3 чайные ложки тмина в стакане кипятка (парить в термосе). Пить в течение дня. Настой плодов тмина пьют при нарушении функции желчевыводящих протоков.

ТОЛОКНЯНКА, *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng; турак уты, гади аю жилэге, гади аю колагы, гади аю баланы (тат.). Рис. 83.

Вечнозеленый стелющийся кустарничек. Листья мелкие, обратнойцевидные, кожистые, блестящие, похожие на листья брусники, но отличаются незагнутыми краями, отсутствием снизу точечных ямок и развитой сетью вдавленных жилок. Цветки мелкие, розоватые, собраны в поникающие верхушечные кисти.

Ягоды брусники более сочные, хотя по виду очень похожи на ягоды толокнянки, но при раздавливании ягод брусники получают сочную кашицу, у толокнянки же — влажную мучнистую массу; то же ощущение получается и при раскусывании ягод: у брусники — сочность, у толокнянки — мучнистость.

Собирают только листья толокнянки (иногда и с цветами) во время цветения и целое лето до сентября.

Считается, что все болезни почек, мочевого пузыря, особенно воспаление почек, камни их и мочевого пузыря, особенно при кровавой моче, невозможно лечить без листьев толокнянки. Доза: от 1 ч.л. до 1 ст.л. на стакан воды. Варят 15 минут, дают отстояться 20 минут, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Длительно толокнянку использовать не рекомендуется, так как она может вызвать сильное раздражение желудка и мочевыводящих путей.

ТОПИНАМБУР, *Helianthus tuberosus*; земляная груша; жир грушасы, шифалы бэрэнге, булбеле кёнбагыш (тат.); лэ-тот мув (хант.). Рис. 84.

Многолетнее растение, цветет в августе—сентябре. Дает высокий стебель и клубни, которые в зависимости от сорта бывают желтые, белые, фиолетовые, красные; образуются на подземных побегах столонов. Одни корни тянутся горизонтально, другие идут в глубь до 2 м, что позволяет растению переносить любую засуху. Мочковатая корневая система, оставаясь ежегодно в земле, обогащает почву, что позволяет выращивать топинамбур несколько лет на одном месте, не чередуя его с другими культурами. Земляная груша хорошо своей массой заглушает сорные травы. Клубни высаживают с весны до глубокой осени, поскольку они хорошо зимуют в почве, при этом не теряют питательных, вкусовых и лечебных качеств. Урожай можно оставлять в почве, не выкапывая на зиму, чтобы весной иметь ранние витаминные клубни. Эта культура не накапливает вредных веществ, в том числе и нитратов. При специальных исследованиях не обнаружено ни в клубнях, ни в зеленой массе радиоактивных веществ. Он растет на разных почвах, а при хорошем уходе дает урожай до 10 кг с одного квадратного метра. Весенние всходы сохраняются даже при 5 градусах мороза.

Клубни топинамбура можно выкапывать осенью и ранней весной. Но в отличие от картофеля при выкапывании осенью они плохо хранятся. Поэтому для новых посадок их лучше выкапывать весной. Рассаживают клубни этого растения по аналогии с картофелем. Оставшиеся после перезимовки клубни выкапывают и тут же сажают в рыхлую почву.

В конце сентября следует стебли скосить на высоте 15—18 см и оставить клубни в земле на 2—3 недели. За это время они становятся крупнее. Когда подмерзнет ботва, убирают столько клубней, сколько необходимо для зимнего употребления.

Топинамбур эффективен при сахарном диабете, панкреатите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, мочекаменной и гипертонической болезнях. Он полезен при ожирении, запорах, для стимуляции иммунитета, в профилактике и лечении острых и

хронических инфекционных заболеваний, опухолей, для восстановления организма после интоксикации, воздействия тяжелых металлов, радионуклидов, при стрессовых состояниях, для улучшения деятельности кишечника и лечения дисбактериоза, для повышения работоспособности и жизненного тонуса, для нормализации сердечной деятельности.

Топинамбур, попадая в организм, снимает запоры, расщепляет и выводит шлаки, камни, нитраты, соли путем разжижения стула, чего бояться не следует. В результате нормализуется обмен веществ. Блюда из него полезны при стрессе и бессоннице, при инсульте и тахикардии, при ишемии, гипертонии и лейкозе. Хорошие результаты дает при малокровии, туберкулезе, пиелонефрите, гастрите и язве с повышенной кислотностью, запорах, наружно при угревой сыпи, сухости и дряблости кожи.

Институтом клинической иммунологии в Новосибирске из топинамбура изготавливается препарат топивит в виде таблеток. Он испытан и предложен для профилактики и лечебного питания взрослым и детям при сахарном диабете, дисбактериозах, атеросклерозе, язвенной болезни, анемии, простуде и других заболеваниях, связанных с иммунной недостаточностью.

Ванны из отвара листьев и стеблей полезно применять при остеохондрозе, радикулите, подагре, экземе, угревой сыпи, гнойных ранах и язвах на коже, фурункулезе, бурситах и воспалениях, после травм.

Целебное действие клубни топинамбура оказывают при использовании его в пищу в свежем, вареном, жареном, сушеном и квашеном виде. Отбирая клубни в пищу, их тщательно моют, лучше это делать щеткой, кожуру не снимают, так как в ней содержатся железо, кремний и другие питательные и целебные вещества. Клубни топинамбура сырые и вареные добавляют в винегреты, салаты, их жарят как картофель, используют в качестве начинки для пирожков, оладий, добавляют в супы. Клубни, высушенные и перемолотые на кофемолке, применяют как кофе. Для получения лечебного эффекта достаточно съесть 100—150 г клубней в день.

Для лечения диабета, гипертонии, инсульта следует ежедневно съедать 1—2 свежих сырых клубня натощак.

Употребление сырых клубней, отваров, салатов и добавление 3—4 молодых листьев в заварку чая избавит от последствий облучения, инфаркта, инсульта и других болезней.

ТОПОЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ, тополь черный, или осокорь, *Populus nigra* L.; кара тирэк (тат.); тополь юх (хант.).

Почки — липучие,

Листья — пахучие,

Плоды — летучие.

Общеизвестное дерево, которое по своему лечебному действию похоже на осину. Цветет в апреле—мае до распускания листьев. Лечебное значение имеют почки, листья и кора. Почки обладают мягчительным, противовоспалительным, обезболивающим, жаропонижающим и успокаивающим действием.

В виде водных настоек и мазей почки используются при ожогах, воспалении геморроидальных узлов, кожном зуде, при подагре, ревматизме. Настой почек и мазь применяют для усиления отращивания волос.

Для приготовления настоя берут 2 ч.л. почек и настаивают 4 часа в стакане кипятка в закрытой посуде, принимать по 1 ст.л. 3—4 раза в день как жаропонижающее и успокаивающее.

Тополиную мазь готовят из расчета 1 часть экстракта почек тополя на 8 частей свиного или другого твердого жира. Экстракт можно готовить либо длительным (10-дневным) настаиванием свежих или высушенных почек в растительном масле, либо непродолжительным настаиванием при легком прогревании смеси.

Мазь обладает противовоспалительным, заживляющим действием, применяется при сильном кожном зуде, ожогах, хронических язвах, ранах, геморрое, при болях в суставах.

Тополиные почки и молодые листочки применяют для успокаивающих ванн.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Achillea millefolium* L.; гади менъяфрак, ярмабаш, очык печэне (тат.).
Рис. 85.

Многолетнее травянистое растение высотой 20—80 см со своеобразным запахом. Многочисленные прямостоячие стебли слегка

ребристые, листья дваждыперисторассеченные на многочисленные, расставленные на 2—10 мм сегменты, которые в свою очередь надрезаны на 3—5 пар зубчатых долек. Нижние листья черешковые, стеблевые мелкие, сидячие, очередные. Цветы обыкновенно белые, но встречаются (редко) розовые или с фиолетовым оттенком, мелкие, во многих продолговатых сложных щитках. Соцветие — корзинки, собранные щитком на верхушке стебля и его разветвлениях. Запах растения бальзамический, приятный. Цветы пахучие, на вкус горькие.

Цветет с июня до конца лета. Заготавливают траву, настои и отвары которой принимают при желудочно-кишечных заболеваниях, а также при воспалительных процессах матки, фибромиоме, белях, при носовых и кишечных, геморроидальных кровотечениях.

Распространен обыкновенно по лугам, полям, межам, у дорог, по склонам, кустарникам, лесам.

Цветы собирают во время цветения, а листья — в мае—июне.

Растение улучшает пищеварение, способствует правильному обмену веществ.

В народной медицине употребляют как внутрь, так и как наружное средство.

Чай из листьев тысячелистника пьют при геморрое, чирьях и слабых месячных. Доза — 2 ст.л. на литр воды. Сок из листьев тысячелистника с медом, по 3 чайных ложки в день, принимают для усиления аппетита, улучшения обмена веществ, при болезни печени и женских болезнях.

Сок, выжатый из листьев тысячелистника и нанесенный на свежую рану, останавливает кровотечение и способствует заживлению. Старые язвы, долго гноящиеся раны, чирьи и пр. успешно излечиваются соком из тысячелистника. Зимой почти такое же действие, как сок свежих листьев, оказывает напар из цветов этого растения с примесью 1/3 по весу цветов ромашки. В этом же напаре хорошо мыть лицо, особенно молодым женщинам. Кожа приобретает бархатистость и матовый цвет.

Водный настой и отвар травы тысячелистника принимают при болезнях почек, почечнокаменной болезни, а также при язвенной болезни, гастритах, поносах, пьют его также при головных и желудочных болях и болях в пояснице, простудных заболеваниях.

При воспалении кожи к больному месту прикладывают истолченные и превращенные в массу листья тысячелистника или смазывают эти места мазью из тысячелистника: горсть цветов и листьев тысячелистника растирают в однородную массу и смешивают с несоленым топленным свиным салом. Мазь рекомендуется готовить небольшими порциями и лучше всего применять свежеприготовленную.

Внутреннее применение тысячелистника требует осторожности. Длительное его употребление и прием больших доз вызывает головокружение и кожные сыпи!

УКРОП ОГОРОДНЫЙ, *Anethum graveolens* L.; исле укроп, туран уты (тат.).

*Выросла травка —
К пице приправка;
Ее пожитки —
Душистые нитки.*

Известное пряное однолетнее растение. В народной медицине трава применяется как мочегонное средство, при почечнокаменной болезни, как отхаркивающее, ветрогонное, улучшающее пищеварение. Свежая зелень укропа применяется для лечения сердечной астмы.

Плоды в виде порошка и отвара помогают при расстройстве пищеварения, для усиления желчеотделения и повышения лактации кормящих матерей, а также при бессоннице. При туберкулезе легких пьют горячее молоко со щепоткой толченых плодов укропа. Примочками укропа лечат конъюнктивит и предупреждают появление катаракты.

Настой травы или семян (1—2 ст.л. на 2 стакана кипятка) принимают при метеоризме и артрозах как успокаивающее и противосудорожное средство.

Препарат анетин, вырабатываемый из плодов укропа, применяют для лечения коронарной недостаточности или принимать по 1 г 3 раза в день за 40 мин. до еды порошок семян укропа.

ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, *Phaseolus vulgaris* L.; ногыт борчагы, кара борчаг (тат.).

Общеизвестное огородное растение. В питании используются семена, а с лечебными целями большую пользу оказывают створки, которые принимают либо в виде настоя, либо в виде порошка. Они содержат комплекс веществ, обеспечивающих функции нашего организма, по питательности превосходят многие плодовые. В створках кроме аминокислот содержится кремниевая кислота.

Семена фасоли в виде отвара дают детям при поносах, а также в пищу при гастрите с пониженной кислотностью (Л.В. Пастушенков и др.)

Отвар 1 ст.л. семян в стакане кипятка принимают по 2 ст.л. 3—4 раза в день после еды при отеках почечного и сердечного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, ревматизме и подагре (Л.В. Пастушенков и др.).

В народной медицине применяется водный настой створок плодов при диабете, болезнях почек, мочевого пузыря, атеросклерозе, ревматизме, гипертонии, тромбозе, ишиасе.

В немецкой народной медицине настоем створок сухих стручков употребляют при образовании камней в мочевых органах, хроническом ревматизме и подагре.

При отеках, вызванных заболеваниями почек, и ревматизме пить отвар околоплодников (из расчета 1 ст.л./2 стакана кипятка) по 1/2 стакана 3—4 раза в день (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков).

При хроническом панкреатите пить отвар створок фасоли после дополнительного настаивания в течение 6 час. За день выпивать 1/2 л в три приема за 20 мин. до еды (А.В. Решетникова, Е.И. Семчинская).

Считается, что створки фасоли в смеси с листьями черники в виде напара лечат поджелудочную железу, а пожилым людям такой напар помогает при сахарной болезни (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Створки фасоли и столбики (волос) кукурузы являются частыми компонентами смесей, применяемых при воспалении почек.

Мукой из семян лечат ожоги, раны.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ, анютины глазки, *Viola tricolor* L.; оч тосле милэушэ, ала милэушэ, песи куз, елан кузе (тат.). Рис. 86.

Однолетнее травянистое растение с тонким разветвленным корнем, трехгранным лежачим, восходящим к верхушке стеблем высотой 10—40 см.

Растет на полях, залежах, лугах, среди кустарников.

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки), которую собирают в период цветения и используют в виде отвара и чая как обволакивающее и противовоспалительное средство при гастритах, диатезе, различных кожных болезнях, а также при ревматизме, подагре, заболеваниях почек и органов дыхания, при нарушениях обмена веществ и катаре мочевого пузыря.

Чаще всего употребляют напар (водный настой) — 1 ст.л. на 1 стакан кипятка по полстакана или по 1 стакану трижды в день. Злоупотребление большими дозами вызывает раздражение кишечника.

Напар травы трехцветной фиалки принимают как кровоочистительное средство при разных кожных заболеваниях (экзема, чирьи, сыпи).

Настои фиалки оказывают спазмолитическое и желчегонное действие, они тормозят развитие травматического отека, оказывают противовоспалительное действие, снижают проницаемость сосудов.

Как средство, побуждающее деятельность почек, мочегонное и отчасти потогонное и кровоочистительное, чай из травы трехцветной фиалки пьют при ревматизме, рахите, болезнях легких, при подагре и артрозе, а также при суставном ревматизме. Кроме того, такой напар принимают в народе при простудном кашле и как отхаркивающее средство.

Малым детям нельзя давать в день больше 1 стакана напара из 10,0—12,0 г сухого растения (в 3—4 приема). В детской практике такой чай употребляется в народе очень часто и с большой эффективностью.

Траву трехцветной фиалки в виде чая считают в народе очень хорошим кровоочистительным средством.

После употребления напара моча имеет специфический запах.

Корни трехцветной фиалки очень приятно пахнут. Культивируемая трехцветная фиалка как лечебное средство в народе не применяется.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ, *Equisetum arvense* L.; наратбаш, кыр наратбашы, ат койрыгы (тат.); пурант (хант.). Рис. 87.

*Ни листочка, ни цветочка,
А от этой елки жизни нет свеколке.*

Многолетнее споровое травянистое растение. Корневище длинное, ползучее. Весенние стебли спороносные, а летние бесплодные. Растет по песчаным лугам, в пойменных лесах, в зарослях кустарников, в посевах, на паровых полях.

С лечебной целью используют вегетативные побеги (траву), которая замечательна тем, что содержит большое количество кремниевой кислоты.

Отвар пьют при суставном ревматизме, подагре, мочекаменной болезни, кровавой моче, при женских кровотечениях.

Принимают напар или отвар хвоща в количестве 2 ст.л. сухих растений на 1 стакан воды по 1/4 стакана в 3—4 раза в день. Считается, что употребление хвоща удаляет почечные камни, уменьшает боль в области пузыря, увеличивает выделение мочи, уменьшает отеки и опухоли, уменьшает количество белка в моче, очищает мочеточники от всяких шлаков.

Настой из хвоща употребляют для примочек при болезнях кожи, на раны, чирьи и т.д.

При болезненном выделении мочи пьют горячий чай из напара смеси травы хвоща и цветов ромашки поровну. Прием — 3 стакана в день.

Настои хвоща пьют как противовоспалительное и дезинфицирующее средство, при отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, ревматизме, болезнях печени, туберкулезе, атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга, при остром и хроническом отравлении свинцом.

Помогают препараты при кровоточивости десен, отрыжке, тошноте, тяжести в желудке, коликах, при частом стуле со зловонными газами и при лечении геморроидальных узлов. Назначают

препараты при ночном недержании мочи и частом мочеиспускании, а также при воспалении грудных желез.

Сок свежих спороносных колосков втирают в кожу головы при плохом росте волос и при перхоти.

При гипертонии настой полевого хвоща следует пить с боярышником.

При острых нефритах использовать полевой хвощ не следует! (Фурсаев и др.).

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Humulus lupulus L.*; урмэ-ле колмак (тат.). Рис. 88.

*Длинен, как провод;
Кусает, как овод;
Верхолаз неплохой,
Дружен с ольхой.*

Многолетнее травянистое двудомное вьющееся растение. Листья яйцевидные, трех-пятилопастные, крупнопильчатые, шероховатые.

Встречается по кустарникам, оврагам, берегам рек. Собирают весной молодые побеги, а осенью, обычно в начале августа, шишки хмеля, когда они созревают. В этом случае они золотисто-зеленого цвета, характерного хмелевого запаха, при сжимании пружинят и заполнены желтым порошком — лупулином.

Шишки хмеля употребляют при воспалении почек, при водянке, при раздражении мочевого пузыря и в смесях с другими лекарственными растениями. Сами по себе применяются при катарах желудка, болезнях желчного пузыря и печени, нервной бессоннице, для смягчительных компрессов и припарок на чирьи, нарывы и язвы, как успокаивающие боль.

Для успокоения боли при ушибах и нарывах больные места смазывают мазью, приготовленной путем растирания шишек хмеля с несоленым свиным топленным салом.

При выпадении волос моют голову в напаре (или отваре) шишек хмеля.

Настой шишек ослабляет половую деятельность. В некоторых местностях свиньям, поставленным на откорм (некастрированным),

когда они впадают в состояние половой охоты, подливают в корм крепкого напара из шишек хмеля, утверждая, что от этого они успокаиваются и снова хорошо кормятся (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Водный настой шишек хмеля возбуждает аппетит, усиливает пищеварение и отделение мочи, успокаивающе действует на нервную систему, уменьшает и прекращает судороги, ослабляет боли, уменьшает воспалительные процессы и обладает противоглистным действием. Принимают настой шишек при воспалении почек, раздражении мочевого пузыря, водянке, гастрите, желтухе, разных болезнях печени, при мочекаменной болезни в составе препарата уролесан (Машковский, 1997), при желчнокаменной болезни, дискинезии желчных протоков в составе препарата уролесан, при спазмах кишечника (препарат валокордин) (Машковский, 1997), климаксе, аменорее, гиперменорее на почве гипофункции яичников, альгодисменорее, язвенной болезни желудка, при холецистите, остром и подостром калькулезном пиелонефрите (препарат уролесан), при гастритах, гастроэнтеритах, нефрите, циститах, тромбофлебите, угрях.

Шишки хмеля в виде настоя пьют как противовоспалительное и седативное при неврозах (с повышенной возбудимостью), бессоннице.

Настои и препараты шишек хмеля эффективно используются при спазмах коронарных сосудов, тахикардии, гипертензии (эфирное масло в составе препарата валокордин), вегетососудистой дистонии, атеросклерозе (соплодия); при асците, висцероптозе; при болезнях селезенки; при судорогах, болезнях суставов; при нервных болезнях, радикулите; нормализации обмена веществ и для обезболивания; при туберкулезе легких, малярии, сифилисе, как антигельминтное средство; при аллергии, хронических язвах голени.

Соцветия хмеля используют при раке кожи, молочной железы применяются настои листьев, при злокачественных новообразованиях — соцветия. Настой шишек хмеля улучшает жизнедеятельность волосяных луковиц, растение обладает бактерицидными и фунгицидными свойствами, отмечается их эстрогенная активность.

Шишки хмеля проявляют токсичность — инсектицидную активность.

Листья, молодые побеги имеют пищевое значение — в сыром и переработанном виде.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ (деревенский), *Armoracia rusticana* Gaertn., Mey. et Scherb; гади керэн (тат.).

Длинен и худ, а нравом крут.

Многолетнее травянистое корнеотпрысковое овощное растение, известное многим огородникам. В быту используется как приправа к мясным и рыбным блюдам, но до появления горчицы применялся для лечения цинги, гриппа, простудных и инфекционных болезней верхних дыхательных путей, для профилактики кишечных заболеваний.

Свежие листья хрена прикладывают для размягчения, рассасывания нарывов, чирьев. Засушенные листья хрена заменят зимой горчицу. Хрен отличается из всех овощей самым высоким содержанием микроэлементов — железа (до 3000 мг/г), меди (1125), магния (4200).

Тертые хрен и редьку прикладывают при опухолях лимфатических желез. Хреном лечат радикулит в составе смеси 1 ст.л. соли и меда. На ночь натереть поясницу, накрыть полиэтиленовой пленкой и завязать шарфом.

С древних времен хреном лечили затвердевшую селезенку, прикладывая к ней аппликацию из хрена. Листья хрена разминают или распаривают сухие и прикладывают как пластырь на ушибы, при радикулите, на увеличенную печень.

Соком хрена с водой (1:1) обмывают гнездовую плешивость, себорею, втирают по ходу воспалений нерва.

Натертый или пропущенный через мясорубку корень хрена используют для получения настоя (1:3), который пьют по 1/2 стакана при болезни Боткина. Настой также действует отрезвляюще при опьянении (1—2 ст.л. кашицы хрена на 1/2 стакана воды) (Е.С. Мирошникова, С.С. Мирошникова).

Использование хрена в еду усиливает секрецию желчи. Улучшает расщепление жиров, снижает уровень сахара в крови при диабете, подавляет развитие стафилококка и стрептококка. С этой целью заливают столовую ложку тертого хрена двумя стаканами воды и после часового настаивания пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

Тертый хрен помогает при гипофункции желудка, болезнях печени, болезнях мочевого пузыря, отитах, как

противовоспалительное, при ревматизме, болезнях горла, отхаркивающее, при себорее, крапивнице, гнездной алопеции, пигментных пятнах, веснушках, болезнях кожи, гнойных ранах.

При раке кожи, волчанке следует есть хрен по количеству с маленькую фасолину 3—4 раза в день, заедая 1 ч.л. меда с водой.

Корень хрена помогает при поражении нервных стволов и ветвей. Тертый хрен прикладывают к подошвам ног при кашле, ОРЗ.

При головной боли помогает смесь кашицы хрена, картофеля и капусты, если приложить их к больной зоне.

Кашица хрена со сметаной удаляет угри.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ, *Cichorium intybus* L.; хиндыба, гади цикорий, гади ршндыба, буын чэчэк, бишбармак чэчэк (тат.). Рис. 89.

*Найду синенький цветок,
Найду стебель, как пруток,
Брошу корень на поджарку
Да в кофейник, на заварку.*

Многолетнее травянистое растение с мясистым веретенообразным корнем до 1,5 м длиной. Стебель прямой, ветвистый, высотой 30—120 см, на котором стеблеобъемлющие, ланцетные, острозубчатые листья. Прикорневые листья выемчато-перистораздельные, шершавые.

Цветочные корзинки сидят пучками в пазухах листьев, на верхушке стебля одиночные, голубые, состоят из язычковых цветков. Растет на сорных местах, залежах, у дорог.

Лекарственным сырьем являются корни, листья, трава с цветками. Заготавливают корни осенью.

Настой из соцветий действует успокаивающе на центральную нервную систему, усиливает деятельность сердца, увеличивает амплитуду и замедляет ритм сердца. Отвар корней обладает противомикробным и вяжущим свойствами.

Главное применение цикорий находит при болезнях печени и особенно желтухе, при инфекционном и токсическом гепатитах (Машковский, 1997), а также при дискинезии желчных протоков,

желчнокаменной болезни, язвенной болезни желудка, хронических болезнях пищевода.

Настои травы и корня применяются при: туберкулезе легких, кори, ветряной оспе, сифилисе, малярии, лихорадках, дизентерии, волчанке (в бальнеотерапии), как антигельминтное; при почечнокаменной болезни, энурезе, при панкреатите, гастритах, энтероколите, холангите, циститах, холецистите, нефрите, тиреоидите, мастите, стоматитах, конъюнктивитах, блефарите, ангинах, при кровохаркании, бронхиальной астме, пневмонии очаговой, как смягчительное — подземные части. Надземные части применяются при анемии, болезнях селезенки; при артритах, ревматизме, астении, остеохондрозе; гангрене, при подагре, при сахарном диабете; при опухолях щитовидной железы; при отравлении, как детоксикационное, при ожирении, цинге. Цикорий регулирует стул, усиливая перистальтику кишечника.

Для приготовления напара или отвара берут 2 ст. л. высушенного растения на литр воды. Наружно отвар травы цикория употребляется при лечении экземы с целью удаления струпа и очищения пораженного экземой тела. Для этого смачивают в отваре цикория льняные тряпочки, обкладывают ими экземные места и делают это до тех пор, пока на поверхности останется от струпа чистое красное место.

ЧЕМЕРИЦА ЛОБЕЛЯ (обыкновенная), *Veratrum lobelianum* Bernh.; латобцо, лобель аксыргак (тат.).

Многолетнее травянистое корневищное растение с округлым стеблем до 1 м высотой. Листья очередные, яйцевидно-эллиптические, заостренные, дугонервные, стеблеобъемлющие. Цветки зеленоватые, мелкие, собраны в метельчатое соцветие. Растет по сырым местам и опушкам лесов, в поймах рек.

Собирают корневища с корнями ранней весной или осенью, моют и сушат на чердаке. **Все растение сильно ядовито!**

В народе, в силу очень большой ядовитости, растение употребляют только наружно. Отваром корней смачивают голову при сильной вшивости, настойку чемерицы прибавляют к мазям против чесотки и для втирания при невралгических и ревматических

болях. Настойку готовят так: 1 часть мелко нарезанных корневищ с корнями заливают 120 частями спирта или очень крепкого самогона, настаивают 2 недели, процеживают и сливают в бутылку.

Растение используют в виде мази как болеутоляющее средство при невралгиях, невралгических болях.

Порошок чемерицы оказывает раздражающее действие на слизистые оболочки, которое сменяется анестезирующим.

Корни чемерицы используются в качестве народного метода лечения от алкоголизма, с целью отвращения, если добавить к водке при желании опохмелиться немного настойки корней чемерицы (не больше 1 ч.л.), чтобы слегка тошнило, но не вызывало рвоту. За дозировкой строго следить, нельзя переусердствовать и лучше начинать с нескольких капель.

При приеме избыточной дозы (больше 1 г) наступает сильное возбуждение, слюноотделение, потоотделение и рвота, понос. Может наступить смерть.

Первая помощь при отравлении: промывание желудка раствором танина, взвесью активированного угля или белой глины в воде, затем дают солевое слабительное, после чего — морфин, кофеин, камфору. При поражении слизистых проводят орошение 2%-ным раствором новокаина.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ, золотушная трава, *Videns tripartitus* L.; оч жэймэле, эт тигэнэге (тат.). Рис. 90.

*От злой кривоzubки
Берегите шубки,
И чулки, и юбки!*

Однолетнее травянистое темно-зеленое растение, которое появляется во второй половине лета по краям подсыхающих водоемов и быстро заполняет освобождаемое водой пространство. Листья супротивные, трехраздельные. Мелкие желтые цветки собраны в корзинки, сидящие на концах стеблей. Растет у прудов, рек, при канавах, по окраинам болот, на илистых почвах, в сырых огородах как сорняк. Распространена повсеместно.

Лекарственное применение имеют листья, стебли и цветы.

Надземная часть череды, собранная в период бутонизации, обладает противовоспалительным, регулирующим обмен веществ и диуретическим действием.

Применяется внутрь настоей череды как мочегонное, потогонное средство и как горечь для улучшения пищеварения, при золотухе, экссудативном диатезе.

Собирают в начале цветения все растение, срезая его в том месте, где начинаются ветки, или же отдельные ветки, на которых цветы только начали распускаться.

В народной медицине широко применяется при кожных болезнях, при рахите, золотухе, артритях, подагре.

Внутри употребляют напар (иногда и отвар — 10 минут) четырех столовых ложек нарезанной травы на 1 л кипятка. Напар настаивают целую ночь, а с утра начинают принимать по полстакана 3—4 раза в день.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Padus racemosa* (Lam.) Gilib.; черемуха птичья, (кистистая), *Padus avium* Mill.; гади шомырт (тат.); люм юх (хант.); лямйив (куст), нгодя, лям, лем (ягода) (манс.); пя (ненец.).

Цветки — белые, кистями,

Плоды — черные, с костями.

Хорошо известное растение, которое может быть деревом или кустарником.

Растет по сырым местам, в поймах рек, по оврагам. Лекарственное применение имеют листья, цветки и стебли.

Плоды употребляются при желудочных болезнях, отвар коры используют как мочегонное. Из свежих цветов готовят черемуховую воду, которую в виде примочек применяют при глазных болезнях. Соком свежих цветов лечат гонорею (используют в виде тампонов). Цветы настаивают на денатурате или керосине и применяют в качестве растирки при ревматизме, пьют также отвар коры. Отвар листьев используют при желудочных заболеваниях. При болезни легких листья и цветки заваривают и пьют как чай.

Отвар плодов черемухи пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды при поносе, хроническом гастрите и энтероколите.

Отвар плодов используют наружно при вирусных дерматозах, красном плоском лишае, псориазе, чесотке, педикулезе. Отвар цветков в виде глазной примочки применяют при воспалении.

Настой цветков черемухи регулирует обмен веществ при туберкулезе легких и гангрене конечностей (Л.В. Пастушенков). Настой листьев и цветков (1 ст.л./1 ст. кипятка) после 6—8 часов настаивания принимают горячим как чай при туберкулезе легких (А.В. Решетникова, Е.И. Семчинская).

Листья черемухи в виде отвара, настоя, чая рекомендуют пить при гастритах, колитах, при кариесе зубов, бронхите и как полоскание при воспалении слизистой рта.

Отваром веток моют голову при сыпи (3 раза в неделю в течение месяца).

Настой из листьев, цветков, коры и плодов применяют при трихомонадном кольпите в виде спринцеваний.

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Vaccinium myrtillus* L.; кара нарат жилэге, каражилэк, карамал (тат.); сэвапса рых, соджул (хант.); савни (манс.); ламтуй (ненец.).

Ягодки на ветках — синяки на детках.

Хорошо известный низкий полукустарничек. Встречается в таежной, лесной зоне области. Врачебное применение имеют ягоды и листья. Ягоды черники — старое, давно известное вяжущее средство, назначаемое при поносах, катарах желудка, колитах и дизентерии. Свежая ягода регулирует перистальтику кишечника и может применяться как при запорах, так и при поносах. После черничной терапии перистальтика приходит в норму на очень продолжительное время.

Успешно применяется черника при катаральной, фолликулярной и тонзиллярной ангине, камнях в почках, подагре, белокровии, чешуйчатом лишае. Густой отвар черники — хорошее средство при экземе, ожогах, а также служит для повышения остроты ночного зрения. Листья черники используются для лечения сахарного диабета.

Чай из листьев черники, собранных во время цветения, пьют при воспалении мочевого пузыря, тонкого кишечника и

при почечнокаменной болезни. Ненцы и ханты пьют отвар листьев и ягод черники при ангине, простуде, головных болях.

Народная медицина употребляет также ягоды черники в смеси с ягодами земляники. Для этого весь земляничный период, продолжающийся около 3 недель, больные хроническим расстройством кишечника, катаром желудка и пониженной кислотностью желудочного сока и больные малокровием вместе с приемами черники едят и землянику.

Землянику и чернику отдельно, в смеси и чередуя рекомендуется есть при камнях в почках, в том числе и при очень болезненных приступах.

При сахарной болезни рекомендуют чай из листьев черники (4 ст.л. на 1 л кипятка). При частой в этих случаях недостаточности желудочных соков добавляют листьев черники к соответствующим смесям других лекарственных растений.

При геморроидальных кровотечениях делают клизмы из напара листьев черники.

Густо сваренные (варить недолго) свежие ягоды черники толстым слоем наносят на пораженные экземой места тела.

ЧЕРНОГОЛОВКА ОБЫКНОВЕННАЯ, *Prunella vulgaris* L.; карабаш, улэн, кара башлы хайваннын, кушаматы (тат.).
Рис. 91.

Многолетнее травянистое корневищное растение с прямо-стоячим четырехгранным стеблем 8—40 см высотой. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные. Цветки фиолетовые, двугубые, собраны в мутовчатое колосовидное верхушечное соцветие. Растет по опушкам лесов, садам, лугам в лесостепной зоне Тюменской области.

Растение ядовитое! Лечебное применение имеет трава, которую собирают во время цветения.

Растение используется для снижения кровяного давления, понижения температуры при лихорадочных состояниях и при диарее. Применяют в виде водных настоев при ангине, дифтерии, гриже у детей, а также при зобе, туберкулезе горла, поносах, женских

болезнях, эпилепсии и как сердечное. В тибетской медицине применяется при туберкулезе кожи.

Черноголовка обладает противомикробным и сильным противовоспалительным действием. Она усиливает выделение мочи, останавливает кровотечения, используется для лечения ревматического полиартрита.

Настоем травы (1 ч.л./стакан кипятка) пользуются для полоскания при лечении стоматита, а при приеме внутрь по 1 ст.л. 3—4 раза в день лечат гипертоническую болезнь, а также туберкулез кожи и женских половых органов, экссудативный диатез и ревматический полиартрит (В.И. Завражнов и др.), такой же настой может быть использован для лечения злокачественных новообразований различной локализации (Н.И. Даников).

Отвар черноголовки применяется как средство от перхоти головы.

Для настоя берут 1 чайную ложку травы, настаивают 2 часа в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 ст.л. 3—4 раза в день. Для наружного применения берут 2—3 ст.л. травы, обваривают кипятком или кипятят.

ЧЕРНОКОРЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, *Cynoglossum officinale* L. Рис. 92.

Двулетнее травянистое растение с прямым опушенным стеблем. Листья крупные, широколанцетные, мягкоопушенные. Цветки мелкие, грязно-темно-розовые, а затем фиолетовые в завитках, собранные в метельчатое соцветие. Растение обладает неприятным запахом, напоминающим мышиный.

Растет по сорным местам, пустырям, вблизи жилья, по кустарникам, садам.

Растение ядовитое!

С лекарственной целью используются корни, трава (стебли, листья, цветы). В виде настоя и отвара растение используют как противоположное, обезболивающее, противосудорожное, противовоспалительное, ранозаживляющее, инсектицидное.

Настойку на вине (100 г корней на 1/2 л вина) пьют по 30 капель 2 раза в день при боли в суставах и раке (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков).

ЧЕРТОПОЛОХ КУРЧАВЫЙ, *Carduus crispus* L.; убыр уты (тат.).

Стоят вояки — забияки:

В руках копыя, на шапке хлопья.

Травянистое растение с прямостоячим колючим стеблем до 1 м высотой. Листья перистонадрезанные, колючие, цветочные корзинки сильно колючие, крупные приплюснуто-шаровидные ярко-пурпурные. Чертополох отличается от татарника тем, что корзинки сидят на длинных паутинисто-войлочных неколючих ножках. Если колючки чертополоха плотно прижимаются к головкам цветков, то можно ожидать пасмурную погоду с дождем, а если колючки отстают от головки, можно ожидать ясной погоды. Цветет в июне—августе.

Растет по берегам рек, оврагам, лугам, полям, залежам, около жилья и дорог по всей Западной Сибири.

Лекарственным сырьем являются листья, собранные во время цветения, корни, иногда, верхушки цветущих растений.

В народной медицине отваром листьев поят детей при конвульсиях, испуге, поносе. Для лечения этих заболеваний купают детей в отваре травы. Используется чертополох при расстройствах нервной системы, простуде как потогонное, воспалении верхних дыхательных путей. Свежим соком смачивают повязки и прикладывают на раковые язвы.

Монголы использовали чертополох для лечения сибирской язвы и инфицированных ран, открытых форм рака. С этой целью применяли водные настои и сок корней чертополоха, которые эффективны при язвенной болезни желудка, гастроэнтерите, ревматизме, мочекаменной болезни, при неврозах, эпилепсии (вместе с соцветиями) особенно у детей, при злокачественных образованиях, пневмонии.

Водный настой травы применяют при малярии, коклюше, туберкулезе легких, гонорее, желчнокаменной болезни, как противовоспалительное, при бронхитах, ангинах, болезнях спинного мозга, радикулите.

Настоями соцветий лечат респираторные инфекции, лихорадки, их пьют при артритах, подагре, как рвотное, при одышке, стенокардии,

аритмии, болезнях сосудов, ранозаживляющее, гемостатическое; при асците.

Настой травы принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой при лечении раковых заболеваний. Корни и трава чертополоха используются для лечения рака матки.

Нервным детям полезно добавлять в ванну траву.

Листья курят при астме.

ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ, *Allium sativum* L.; сарымсак (тат.).

В землю зубочек,

А из земли клубочек.

Известное огородное растение. Как о пищевом растении о нем упоминается в самых древних источниках, насчитывающих 4 тыс. лет. Считался средством, предохраняющим от эпидемий гриппа, чумы, холеры, брюшного тифа, зубчики чеснока при этом носят, как талисман. Замечено, что больной быстрее выздоравливает, если у изголовья положить дольки чеснока.

Полезно есть чеснок при подагре, водянке, болезни дыхательных путей, дизентерии, колитах, вялости кишечника, хронических запорах, трихомонадном кольпите. Чеснок стимулирует сердечную деятельность, расширяет коронарные сосуды, помогает при неврозах сердца, оказывает глистогонное действие (против остриц).

Полезно принимать чеснок при атеросклерозе с повышенным артериальным давлением, при хроническом бронхите. Принимают до 4 зубчиков чеснока на ночь 2 дня подряд, затем делают 2-дневный перерыв, и так повторяют несколько раз.

Настой чеснока на водке помогает при мочекаменной и простудных болезнях. Чеснок возбуждает деятельность половых желез.

Чесноком натирают места, пораженные лишаем, бородавками, сок чеснока улучшает рост волос. Чесночный отвар применяют для противоглистных клизм.

В состав чеснока входят глюкозид, аллин и другие серосодержащие вещества, что определяют фитонцидные свойства чеснока. Содержатся также углеводы: фитостерины, полисахарид, инулин,

минеральные вещества (соли иода, кальция, фосфора, магния, селена), витамины С, В, Д, РР, органические кислоты. Чеснок богат горчичным маслом. Сок чеснока рекомендуется применять при общей слабости, недомогании, при гипертонической болезни, атеросклерозе, бессоннице, ревматизме, ангине, энтеритах, колитах, атонии кишечника. Сок чеснока стимулирует аппетит, выделение желудочного сока и усиливает мочеотделение, хорошо очищает бронхи от скопления слизи и способствует выделению ядов через поры кожи.

ЧИСТЕЦ АПТЕЧНЫЙ, буквица лекарственный, *Betonica officinalis* L.

Многолетнее растение. Стебель прямой, покрытый тонкими волосками. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, при основании сердцевидные, округло-зубчатые. Цветы — сидячие, темно-розовые, в многоцветковых мутовках, расположенных в пазухах прицветных листьев и сближенных на верхушке стебля в густое цилиндрическое соцветие. Цветет в июле—августе.

Растет на опушках, полянах, в кустарниках, на полях, сухих лугах.

В народной медицине применяется при гипертонии, от кашля и кровохарканья. Оказывает действие, аналогичное действию пустырника, но активность его вдвое сильнее, сердечная деятельность при этом усиливается. Раньше чистец служил средством от ран, подагры, эпилепсии, желудочных заболеваний и болезней печени (В.И. Верещагин, К.А. Соболевская, А.И. Якубова, 1959).

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ, *Chelidonium majus*; канлы улэн, зур точэ улэн, зур точут, зур канлут (тат.).

Многолетнее травянистое растение с прямостоячими ветвистыми стеблями и крупными перисторассеченными листьями, достигающее 60 см высоты. Все растение содержит ядовитый, оранжевого цвета млечный сок. Растет как сорняк по тенистым местам, в зарослях кустарников.

В лекарственных целях используются трава, сок и корни. Траву и сок заготавливают летом, корни — осенью. **Все части растения ядовиты!**

Растение оказывает мочегонное и желчегонное действие, а также слабительное и обезболивающее, противосудорожное и ранозаживляющее, является противомикробным и инсектицидным средством, задерживает рост злокачественных новообразований.

В народной медицине чистотел используют при золотухе, астме, подагре, проказе, псориазе, трихомонадном кольпите, желтухе, водянке, эпилепсии, желчнокаменной болезни, раковых заболеваниях кожи, желудка и шейки матки.

Настой чистотела после 5—7 дней приема улучшает общее состояние больного, опухоль становится подвижной, размягчается и вылуцивается (Балицкий и др).

При внутреннем употреблении чистотел вызывает замедление пульса, понижает артериальное давление, оказывает желчегонное действие. Применяется при стенокардии, заболеваниях, сопровождающихся спазмом мускулатуры, при раке желудка действует обезболивающе.

Микроклизмами с чистотеловым маслом освобождаются от полипов в кишечнике за 2—3 недели лечения.

Наружно сок из свежей травы применяется для прижигания бородавок, кандилом, при папилломатозе гортани и начальной форме красной волчанки.

В народной медицине чистотел применяют при раковых заболеваниях (1 ст.л. травы/1 ст. кипятка и принимать по 1 ст.л. 3—4 раза в день), при болях в сердце, туберкулезе легких.

Настой травы пьют при гепатите, холецистите, холангите, панкреатите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, полипозе кишечника и желудка, язвенном неспецифическом колите, а также применяют при лечении неврозов, нейроциркулярной дистонии, тиреотоксикоза и эпилепсии (Е.А. Ладынина, Р.С. Морозова).

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, *Salvia officinalis*; шалфей степной, *Salvia stepposa* Schost.; чебен кунмас гёл (тат.). Рис. 93.

Многолетнее травянистое растение до 75 см высотой. Стебли многочисленные, четырехгранные, густооблиственные, у корней деревенеющие. Листья супротивные, черешковые, цельные, продолговатые. Цветет на втором году вегетации.

Культивируют шалфей в садах, огородах, цветниках, как средство, прежде всего, для полоскания рта и горла, особенно при зубной боли.

Лекарственным сырьем являются листья, собранные во второй половине лета в первый год вегетации, а в последующие годы листья собираются 2—3 раза с начала цветения, собирают не только листья, но и верхушки стеблей во время цветения. В народ растение пришло через аптеки и стало довольно популярным.

Листья шалфея обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, смягчительным и ограничивающим потоотделение действием. Применяется в виде настоя для полоскания при стоматитах, катарах верхних дыхательных путей, при ангинах, воспалении десен и гинекологических заболеваниях в форме лечебных спринцеваний.

Вяжущее и противомикробное действие шалфея используется для подавления кокковой инфекции, связанной со стафилококком.

Шалфейный чай или тинктуру пьют несколько дней, чтобы прекратить выделение материнского молока при отрыве детей от груди.

В народной медицине шалфей используется для лечения гастрита, колита, болезней печени, почек, при бронхитах, дрожательном параличе (при этой болезни шалфей специально долго томят, пьют и делают ванны шалфейные), а также при спазмах желудка и кишечника, пониженной кислотности желудочного сока, воспалении мочевого пузыря, недержании мочи (В.В. Донцов, И.В. Донцов).

Гиппократ и Диоскорид считали шалфей «священной травой» и самым полезным лекарством при бесплодии женщин.

В китайской медицине используется шалфей в качестве общеукрепляющего средства, назначается при дисменорее, суставном ревматизме, а наружно используют при хронических болезнях кожи.

Применяется шалфей при гипертонии, атеросклерозе.

Водная настойка шалфея (2 ст.л. на 1 л кипятка — напаривается закрытой) содействует пищеварению.

Чай из листьев шалфея обладает противогнилостными свойствами и лечит воспалительные процессы в почечных лоханках; облегчает отхаркивание при затяжных бронхитах. Кроме того, уменьшает ночные поты у чахоточных.

ШИПОВНИК МАЙСКИЙ, *Rosa majalis* Herrm L.; шиповник иглистый, *Rosa acicularis* Lindl., шиповник коричный, *Rosa cinnamomea* L.; анши, энчу (хант.); ипыю-пуль (манс.); голжимеш, голэп, конгырт эт борыны, конгырт аю камыры (тат.). Рис. 94.

*У розовой шляпки
Лапки — царапки.*

Хорошо известный кустарник с колючими веточками, розовыми цветками, до 2 м высотой. Растет по опушкам лесов, по речным поймам, лугам, оврагам, лесным полянам.

Плоды шиповника занимают первое место по содержанию каротина, а витамина С в его плодах в 70—100 раз больше, чем в лимонах и мандаринах. Много этого витамина и в листьях и лепестках. Кроме того, по содержанию витамина РР шиповник в 10 раз превосходит лимон. Используют его для приготовления отваров, кваса, морса, варенья, повидла и джема.

В лечебных целях используют плоды, семена, цветки, листья и корни. Все растение используется как витаминное, тонизирующее, общеукрепляющее, обезболивающее, мочегонное, желчегонное, вяжущее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противовоспалительное, противомикробное средство; шиповник стимулирует функции половых желез.

Разные рецепты использования шиповника связаны с тем, что при разных болезнях следует пользоваться разными методами лечения.

Настой плодов шиповника, приготовленный с вечера с двумя ложками плодов, залитыми двумя стаканами кипятка в термосе: закрыть термос не раньше, чем через 10 мин. после заливки его кипятком, пить с утра в 3 приема за 30 мин. до еды. Применяется при лечении неврозов, астении, малокровия, болезней обмена веществ, гипертонии и атеросклероза, при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных заболеваниях желчных путей и печени, кровотечениях, гемофилии, болезни щитовидной железы.

Масло из плодов шиповника закапывается в нос 5—6 раз в день при остром и хроническом гайморите. Для приготовления

масла измельчают плоды (семена — на кофемолке) и заливают растительным маслом 1:10. Варить 15 минут, затем настоять в запаренном состоянии 5 часов.

Отвар из 1 столовой ложки цветков шиповника в стакане воды: кипятить 15 минут, применять для промывания глаз.

Отвар 2-х столовых ложек измельченных корней шиповника в стакане воды: кипятить 15—30 мин., настоять 5 часов, пить по стакану 3 раза в день в течение 7—10 дней при заболеваниях почек, почечнокаменной и гипертонической болезнях, воспалении мочевого пузыря и параличах. Рекомендуется использовать отвар для ванн при парезах, параличах нижних конечностей.

Общеукрепляющим напитком является и кофе, приготовленный из семян шиповника и корней лопуха 1:2. Высушенные и измельченные корни поджариваются до светло-коричневого цвета. Заваривать по 1 чайной ложке на стакан, пить с молоком, сливками или как черный кофе.

Лепестки цветков шиповника, проваренные на меду, используют наружно при рожистом воспалении. На них готовят вино, добавляют в чай, варят варенье так же, как из лепестков роз, с добавлением сока лимона. Такое варенье полезно при язве желудка, кишечника, язвенном стоматите, как общеукрепляющее, тонизирующее средство.

Маслом из семян лечат язву толстой кишки в виде микроклизм по 20—30 мл (через день). Курс лечения — 15—20 дней.

При трофических язвах, пролежнях, трещинах сосков накладывают салфетки, смоченные маслом, меняют их ежедневно.

Не следует увлекаться использованием шиповника.

При использовании шиповника пользуйтесь правилом: после 3-недельного применения отдыхайте от него неделю. После 5—6 курсов — отдыхайте месяц.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ, *Rumex confertus* Willd; ат кузгалагы (тат.). Рис. 94.

Многолетнее травянистое растение с хорошо развитым крепким корневищем и массивными, волнистыми по краям листьями. Мелкие цветки собраны в узкоцилиндрическое безлистное соцветие.

Осенью все растение приобретает красноватый оттенок. Растет на лугах, в оврагах, канавах, на сорных местах.

В народной медицине отвары корней и плодов применяют как вяжущее при кровавых поносах и как кровоостанавливающее средство при легочных, маточных, геморроидальных кровотечениях, а также для лечения туберкулеза, диатеза, кожных болезней (чесотки, экземы), энтероколита и малокровия.

Сок свежих листьев закапывают в уши при воспалении, им смазывают фурункулы. Теплым настоем свежих цветов производят спринцевание при раке матки.

При использовании конского щавеля следует соблюдать осторожность и не принимать его при оксалатных и уратных камнях почек. Следует помнить, что в больших дозах он слабит, а малых — закрепляет: 20 г на стакан по ст. л. 3 раза в день при поносе.

ЯБЛОНЯ, *Malus silvestris*; яблоня ягодная (сибирская), *Malus baccata* (L.) Borkh; домашняя, *Malus domestica* Borkh.; алмагач (тат.); яблоня юх (хант.); яблока (ненец.).

Хорошо известное дерево. Яблоня домашняя имеет много сортов, разводится в наших садах. В пригородных лесах встречаются одичавшие экземпляры яблони домашней или яблони ягодной с мелкими и горькими плодами.

В лекарственных целях используются листья, плоды. В фитотерапии нечасто вспоминают о лечебных свойствах яблони и ее плодов.

В диетическом питании и народной медицине используются плоды лесной и садовой яблони. В народной медицине при простуде и охриплости пользуются настоем сушеных листьев яблони, пьют его по 1/2 стакана через каждые 2 часа.

Полезно есть зеленые яблоки при малокровии. Сырые, печеные или вареные яблоки применяются в качестве мочегонного средства при отеках. Яблочный отвар или чай смягчают простудный кашель и хрипоту. Содержащиеся в яблоках соли калия и танин оказывают задерживающее влияние на образование мочевой кислоты. Поэтому полезно для больных подагрой и мочекаменной болезнью длительно питаться яблоками.

Чай из яблочной кожуры пьют как успокаивающее средство и при ожирении. Желаящим похудеть полезно устроить разгрузочные яблочные дни — 1—2 дня в неделю, съедая по 1 кг яблок. Яблоки помогают при анемии, атонии кишечника и хроническом запоре. Для профилактики атеросклероза достаточно ежедневно съедать по 2—3 яблока.

При лечении малокровия используют яблоки зеленых сортов, причем достаточно ежедневно съедать по одному яблоку, в которое на сутки были воткнуты ржавые гвозди.

Употребление в пищу яблок уменьшает всасывание жиров организмом и способствует выведению излишка холестерина.

Кислые яблоки рекомендуется есть при анацидных гастритах, спастических колитах, дискинезии желчных путей с пониженной желудочной секрецией (В.В. Донцов, И.В. Донцов).

При наличии оксалатных камней в почках полезно съедать по 3—4 яблока в день. Сок яблочный полезно пить по 1 стакану в день без добавления сахара при сахарном диабете (Л.П. Камрат и др.).

Яблочный сок с медом (10:1) пьют по 1 стакану 3—4 раза в день в течение 1 месяца при хроническом энтероколите.

ЯРУТКА ПОЛЕВАЯ, *Thlaspi arvense* L.; кыр яруткасы (тат.). Рис. 96.

*У травы на ветке
Денежки-монетки.*

Однолетнее растение с прямостоячим стеблем. Листья сидячие, продолговатые, при основании стреловидно-зубчатые. Цветки мелкие, белые, собраны в кисти.

Распространено как сорное растение по всей Сибири. Растет на полях, у дорог, на солонцах, травянистых, каменистых склонах, влажных лужайках, среди кустарников, на мусорных местах, в посевах, около жилья.

Лекарственным сырьем являются листья, которые имеют вяжущее, дезинфицирующее и противогинготное действие, а также стебли и цветки. Листья съедобны, их можно использовать в виде салата.

Настой свежего растения обладает кровоостанавливающим действием и используется при маточных кровотечениях.

На Алтае настой листьев пьют при гонорее.

Настой травы и плодов (2ст.л./1 ст. кипятка, настаивать 4 часа) принимать по 1 ч.л. 4—5 раз в сутки при лихорадке, как средство при половом бессилии (В.П. Махлаюк).

Листья и плоды ярутки в виде порошка принимают по 0,5 г 2 раза в день при половом бессилии (В.П. Махлаюк).

Настои травы ярутки принимают при чуме, сибирской язве, туберкулезе легких, при цинге, при гнойных ранах, ранозаживляющее, при воспалении яичников, уретрите, при пневмонии, абсцессе легких, отхаркивающее, при язвах, бородавках, болезнях кожи, при раке матки.

Семена ярутки в виде настоя используют при метеоризме, при радикулите пояснично-крестцовом (ишиасе), как тонизирующее, детоксикационное при отравлении ядами.

Водные и спиртовые экстракты семян проявляют антибактериальную активность.

Надземные части ярутки имеют abortивное значение.

ЯЧМЕНЬ, *Hordeum vulgare* L.; арпа (тат.), нянь торн (хант.).

Усатая нива

Даст каши и нива.

Общеизвестное культурное растение. Это самая древняя возделываемая зерновая культура. В ячменном зерне имеются вещества, оказывающие губительное действие на микробы, в основном на грамм-положительные. Ячневая и перловая крупы содержат значительное количество клетчатки, поэтому они хуже усваиваются и способствуют опорожнению кишечника, что имеет важное значение для тех, кто склонен к полноте.

Отвар ячменного зерна обладает мягчительными и обволакивающими свойствами и применяется при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сильном кашле. Для этого готовят слизистый отвар: столовая ложка зерна настаивается в

стакане воды 4—5 часов, затем ее варят 10 мин. Принимают по 1 ст.л. 4—6 раз в день.

При груднице, воспалениях кожи делают припарки из ячменного солода. Водный настой ячменного солода (2—3 ложки муки на 1 л кипятка) подслащивают и пьют по 1/2 стакана 5—6 раз в день в качестве противовоспалительного, смягчительного напитка при кашле, желудочно-кишечных заболеваниях, геморрое, а также при болезнях почек и мочевыводящих путей.

Для приготовления солода семена ячменя проращивают 2—3 суток, а затем после прорастания их сушат.

Экстракт ячменного солода используют при диабете, он понижает содержание сахара в крови.

В качестве общеукрепляющего средства используют отвар ячменной крупы (1 ч.л./1 стакан кипятка). Этим отваром прикармливают грудных детей, прибавляя отвар к цельному молоку (В.П. Махлаюк).

Настой солодовой муки ячменя (2 ст.л. /1 л кипятка, настоять 4 часа) принимают по 1/2 стакана 4—6 раз в день, прибавив по вкусу мед или сахар, при геморрое, золотухе, кашле, желудочных болезнях и болезнях мочевого пузыря и мочевых путей (В.П. Махлаюк).

Припарками из ячменного солода и муки лечат грудницу.

В народной медицине считают, что отвар ячменной и перловой крупы успокаивает болезненную раздражимость слизистых оболочек внутренних органов и кожи, обладает общеукрепляющим действием.

ГЛАВА IV ФИТОТЕРАПИЯ

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННЫХ ЖЕЛЕЗ

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Установлено, что алкоголь, кофе, курение, различные инфекции и медикаменты уменьшают запасы цинка, накопленные в организме за предыдущие годы. Цинковая недостаточность может быть причиной импотенции и простатита. Если эту болезнь вовремя не выявить, то может появиться рак простаты. Следовательно, достаточное количество цинка в диете является необходимым условием лечения аденомы. Наиболее сильным концентратором цинка является береза, ее листья и почки.

Поэтому неслучайно лист березы белой (2 столовые ложки листьев настаивают в 0,5 л кипятка в течение 2 час.) в виде настоя пьют по 0,5 стакана 3–5 раз в день при гипертрофии предстательной железы.

Накапливают цинк: адонис весенний, корни аконита, листья брусники и толокнянки, горец и горчица, имбирь, календула, каланхоэ, кукурузные рыльца, лук, Melissa лекарственная, корни одуванчика, петрушка, листья подорожника, синюха голубая, семена тыквы, хвощ, шалфей лекарственный.

Воспаление предстательной железы может начаться в форме болезни — простатита. Если простатит не перешел в аденому, не забывайте о старой русской поговорке: «Твое здоровье — в твоих руках». На этот раз эти слова использованы в самом прямом смысле, поскольку гимнастика и самомассаж доступны многим, кто

понял, что можно вылечиться без помощи хирурга. Ежедневно утром натошак и днем до еды следует провести:

1. Массаж спины тыльной стороной кистей от верхнего края тазовых костей до лопаток.

2. Массаж пояснично-крестцового отдела поглаживанием руками вдоль позвоночника от середины ягодиц к пояснице. А затем влево и вправо по верхним краям тазовых костей; подушечками пальцев растирать спиралеобразными вращательными движениями, плавно надавливая и как бы прощупывая копчик, крестец, поясницу. Руки движутся от копчика вверх до поясницы, а затем в стороны.

3. Слегка согнув кисть правой руки, погрузить кончики пальцев в брюшную стенку. Производить вращательные растирающие движения сужающимися кругами к пупку от правой паховой складки, затем в обратном направлении расширяющимися кругами. Массажу выделяют утром 12—15 мин., затем проводят упражнения с резиновым мячом — массажирование промежности и заднего прохода — кататься, сидя на мяче. Неслучайно любители конной верховой езды импотенцией и аденомой не страдают.

Массаж следует проводить ежедневно, даже после излечения, поскольку это очень эффективное средство не только лечения, но и профилактики.

Вопрос о том, как долго может продлиться лечение, зависит от вас самих. Мы назначаем обычно курс на 21 день, затем рекомендуем сделать перерыв на неделю и повторить курс, принимая другое средство. В том случае, если будете менять лекарственные травы, у вас нет основания беспокоиться о побочных явлениях.

Скорость излечения болезни зависит от того, в какой стадии находится заболевание. Врачи различают 4 стадии. При первой стадии наблюдаются незначительные нарушения акта мочеиспускания, неприятные ощущения в нижней части живота, промежности.

При второй стадии — учащенное мочеиспускание сначала ночью, потом днем. Помутнение мочи и симптом повелительного позыва на мочеиспускание без боли, который может привести к недержанию мочи.

Третья стадия характеризуется неполной хронической задержкой мочи, гипертрофия сменяется истончением стенки мочевого пузыря. Недостаточное опорожнение вызывает расширение мочеточников и почечной лоханки, что нарушает функционирование почек.

При четвертой стадии давление скопившейся в мочевом пузыре мочи преодолевает сопротивление сфинктера, и моча начинает произвольно выделяться по каплям. Выражены почечная недостаточность, интоксикация, желудочно-кишечные расстройства.

На первых двух стадиях эффективно помогает лечению настойка болиголова. Мужчинам болиголов помогает в тех случаях, когда отмечается прерывистое истечение мочи. Концентрированную настойку болиголова принимают от 5 до 10 капель 2 раза в день на протяжении 3-х недель. Затем делают перерыв на неделю и вновь повторяют курс лечения, лучше другим препаратом, например, настойкой аконита или мухомором. При этом полезно применять другие травы в виде чая.

Чтобы остановить рост опухоли предстательной железы и вызвать ее рассасывание, следует использовать:

1. Настойку корней аконита (по 3 капли 2 раза в день) или гомеопатические препараты аконита, или то и другое.
2. Отвар травы горца птичьего (спорыша), пить без нормы как чай вместо воды.
3. Корневища аира в виде настоя или настойки применяют для укрепления любовных желаний, они способствуют снятию нервного напряжения.
4. При повышенном содержании крови в моче рекомендуется выпивать 1/2 стакана смеси, состоящей из листьев петрушки, тысячелистника, водяного перца, листьев березы, цветов лабазника в равном соотношении.
5. Лечит простатит лук репчатый, если съесть по головке средней величины (без хлеба и соли) вечером за 1—1,5 часа до сна. Особенно ценным является зеленый лук, поскольку он содержит много цинка и железа. Лук репчатый полезен для лечения этой болезни потому, что в нем накапливается не только цинк, но железо

и медь. Эти три элемента усиливают действие друг друга. На второй день съесть 1/2 стакана очищенных семечек подсолнуха, на третий день столько же ядер грецких орехов. Такое трехдневное чередование продолжать 3 месяца. Спиртные напитки категорически не употреблять.

6. Полезным народным средством является сок мякоти тыквы, который пьют по стакану в день в течение 3-х недель. Семена тыквы, кабачков можно размолоть на кофемолке принимать по 2 чайные ложки в день натощак и в течение всего дня. Курс лечения не менее 3 месяцев.

7. Народным средством лечения этой болезни являются корни девясила высокого. Отвар корней, 1 столовую ложку корней, варят 10 мин. в 0,5 л воды и принимают по 100 г 3 раза в день до еды в течение месяца.

8. Чай из листьев крапивы может быть полезным, если нет опасности тромбфлебита. Еще лучше использовать корни крапивы двудомной. Измельченные корневища крапивы заливают водкой (1:1), принимать вначале по 1 ч.л. (2 недели), затем по 2—3 ч.л. Лечиться следует не меньше года.

9. Отвар кожуры плодов конского каштана является также хорошим средством при аденоме простаты. Берут 2—3 ст. л. измельченной кожуры, заливают 3 стаканами кипятками и настаивают 12 час. Затем упаривают до получения 1 стакана отвара. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день после еды. Делают 2-недельный перерыв после 3-недельного лечения.

10. Для лечения аденомы простаты используют ванны из смеси трав: сушеница топяная, календула, зверобой, донник лекарственный, чистотел, чабрец, льянка, листья ежевики, березы, иван-чая, подорожника, цветков ромашки аптечной, взятых в равных частях. 200 г смеси трав залить 2 л кипящей воды, настоять 2 часа, настой использовать для ванн, которые принимать 2 раза в неделю по 15—20 мин. при 37—38°C.

11. Кора осины или ивы в виде порошка по 0,5 г в день, запивать водой. Если сами заготавливаете кору, то имейте в виду, что следует брать ее с тонких веток (толщиной в палец), лучше весной во время распускания почек или сокодвижения. Осина содержит

природную форму аспирина и обладает жаропонижающим, противовоспалительным действием. Настойка коры осины принимается по 1 ст. л. три раза в день до еды. Для настойки берут 10 ст. л. измельченной коры, заливают 1 л водки и используют после 2-х недель настаивания.

Для лечения аденомы можно использовать почки тополя обыкновенного в виде настойки 25%-ной по 15—20 капель на столовую ложку воды 3—4 раза в день.

12. Корень лопуха в виде настоя или порошка. Для настоя берут 2 столовые ложки корней, настаивают 1—2 часа и пьют по 0,5 стакана 3—5 раз в день. Полезен сок, приготовленный из листьев и черенков лопуха, пропущенных через мясорубку и отжатых через марлю. Принимают его по 1 чайной ложке в разведении 2:1 3 раза в день.

13. Микроклизмочки с осадком от подсолнечного нерафинированного масла. К столовой ложке осадка добавить чайную ложку сока чистотела и суспензию вводить в прямую кишку клизмой или в виде тампона. Положительный результат получен и при лечении глиной, которая вводится в прямую кишку посредством шприца (20,0), у которого срезается наконечник для иголки. Внешняя поверхность смазывается подсолнечным маслом, а глина выжимается из шприца в прямую кишку. Через несколько часов глина самопроизвольно выходит. Снимаются проблемы с мочеиспусканием, а аденома уменьшается, как бы усыхает.

14. Прополис и его препараты эффективны при хроническом простатите и устраняют его симптомы. Используют 20% -ную настойку на 70%-ном спирте. 30—40 капель на 0,5 стакана теплого молока 3—4 раза в день до еды.

15. Народным средством для рассасывания аденомы является настой корней окопника: 2 чайные ложки, залитые 2-мя стаканами кипятка, настоять час, пить по 1—2 стакана 3—4 раза в день.

16. Настойка кедровых шишек. 2—3 шишки раскрошить и вместе с орехами и чешуйками залить 1/2 л водки. Настоять 3 недели и принимать по 1 ст.л. 2 раза в день.

Многообразие народных средств и способов лечения аденомы простаты основано на сочетании приема трех компонентов

лекарственных растений, содержащих вещества противовоспалительного, мочегонного и противоопухолевого действия.

Одним из старых методов лечения заболевания аденомы простаты является использование медицинских пиявок. Этот маленький лекарь в банке всегда был и остается активным участником восстановления здоровья человека.

Ю. Драгомирецкий приводит методику уролога П. Двояковского по лечению простатита. Перед сном, через 2—3 часа после ужина принимать лекарство в таком порядке: 1-й день — съесть головку репчатого лука; 2-й день — 1/2 стакана сырых подсолнечных семечек; 3-й день — 1/2 стакана ядер грецких орехов. Чередовать так 1—3 месяца.

ДИАБЕТ САХАРНЫЙ

Это — эндокринное обменное заболевание. Снижается работа поджелудочной железы по выработке инсулина, помогающего усвоению сахара. Сахар плохо усваивается, и концентрация сахара в крови увеличивается. Лишний сахар, который циркулирует в крови, может вызвать нервные срывы, потерю зрения, инфекции, ухудшение кровообращения, болезни почек и сердца. Нарушаются все виды обмена веществ. Наиболее характерные его признаки — жажда, сухость во рту, повышенный аппетит, слабость, потеря веса, большой объем выделяемой мочи, кожный зуд. Систематическое применение лекарственных растений помогает нормализовать обмен веществ и избавиться от заболевания.

· Створки стручков фасоли или траву бобов русских в виде настоя принимать внутрь. Настой: 2—3 ст. ложки травы настаивают 2 часа в литре кипятка и пьют по 2/3 стакана теплого настоя 3—5 раз в день до еды.

· Семена или траву галеги лекарственной (козлятника) в виде настоя принимать внутрь. Настой семян: чайную ложку порошка из плодов настаивать час в стакане кипятка и принимать по 2—3 ст. ложки настоя 3—5 раз в день до еды. Настой травы готовят из ст. ложки ее в стакане и пьют так же.

- Ягоды голубики в свежем виде и в виде настоя. Пьют как чай.
- Настой молодых листьев крапивы.
- Траву горца птичьего (лучше с корневищем) в виде настоя (1—2 ст. ложки настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 0,5 стакана 3—5 раз в день до еды) при нервном истощении и заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, при ожирении.
- Цветки и листья гречихи посевной в виде настоя принимают внутрь при склерозе кровеносных сосудов (2—3 ст. ложки сырья настаивают час в литре кипятка и пьют до стакана настоя 3—5 раз).
- Поскольку сахарный диабет является следствием нарушения обмена веществ, воспользуйтесь хорошим народным средством — ешьте гречневую кашу с молоком! Это полезно особенно тем, кому назначены препараты инсулина. Пищевые волокна гречневой крупы затрудняют утилизацию белков, но они же сдерживают и усвоение крахмала.
- Настаивать в термосе 10—12 листочков измельченного лаврового листа, в 3-х стаканах кипятка особенно полезно при ослаблении поджелудочной железы. Пить по 50 мл 2 раза в день 3 дня. Настаивать сутки.
- Корнеплод топинамбура в виде настоя или отвара полезен и при гипертонии, головной боли.
- Плоды боярышника съедать по 50—100 г 3—4 раза в день после еды (обязательно на сытый желудок). Прием на голодный желудок может вызвать угнетение сердечной мышцы, а также кишечный спазм и рвоту. Нельзя сразу после боярышника пить холодную воду, так как она может способствовать возникновению кишечной колики, которую можно снять тмином, укропом, сельдереем.
- Настой травы всего растения тмина, в том числе из корней, приготовленный как чай, полезен при сахарном диабете.
- Корень цикория в виде настоя или отвара.
- Для лечения диабета сахарного и других заболеваний готовят настои или отвары из смеси трав: лист черники, корень одуванчика, лист крапивы, толокнянки, березы, брусники, можжевельника, льна посевного, мяты перечной, зверобоя, овсяная солома, корень лопуха, смородины черной, козлятника, подорожника, листа ольхи, лебеды, земляники, сушеницы.

Отвар из корней одуванчика, приготовленный после высушивания корней и легкого поджаривания. 1 чайная ложка размолотых корней, заваренных и прокипяченных в течение 2—3 мин., позволяет получить вкусный и целебный кофейный напиток.

· Отвар из столовой ложки сухих измельченных корневищ пырея в стакане воды. Кипятить 10 минут. Принимать по стакану 2 раза в день.

· Корень лопуха большого в виде настоя или порошка принимают внутрь.

· Русского царя Михаила Федоровича лечили от сахарного диабета с помощью корневищ девясила высокого, готовя из него отвар.

· Почки сирени, собранные весной при набухании, используют после высушивания, заваривая столовую ложку их в 1 л кипятка. Принимают по столовой ложке 3 раза в день.

· Настой из столовой ложки измельченных листьев подорожника в стакане кипятка. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

· Листья растений рогоза широколистного высушивают и готовят настой одной столовой ложки на стакан кипятка в течение часа.

Тем, кому не помогают вылечиться от сахарного диабета отдельные травы или их сборы, можно посоветовать обратиться к рекомендациям, которые дает Ю.Г. Вилунас в книжке: «Рыдающее дыхание против диабета». Он избавился от букета болезней: ишемической болезни сердца, атеросклероза коронарных сосудов, атеросклеротического кардиосклероза, гипертонии и сахарного диабета. Как впервые установил профессор К.П. Бутейко, все обменные процессы в организме могут осуществляться в оптимальном режиме только тогда, когда углекислого газа в 3 раза больше, чем кислорода. В противном случае молекулы кислорода, связанные с гемоглобином, не участвуют в передаче кислорода отдельным органам и мышцам и последние испытывают кислородное голодание. Полезным считается использование аппарата Фролова для регуляции процесса дыхания.

Заболевания щитовидной железы могут быть связаны с развитием тиреотоксикоза, характеризующимся гиперфункцией этой железы. В этом случае на течение болезни оказывают влияние психические травмы, источники инфекций, наследственная предрасположенность. При этом заболевании наблюдается характерный комплекс признаков: потеря веса, раздражительность, повышенная возбудимость, потливость, субфебрильная температура, сердцебиение, боль в животе.

Другим заболеванием щитовидной железы является **зоб эндемический**, возникающий из-за недостатка содержания йода в воде и продуктах питания. Вследствие этого наблюдается компенсаторное увеличение щитовидной железы.

· Для предупреждения заболевания следует включать в питание продукты, содержащие йод, в том числе йодированную поваренную соль.

· Предупредят появление зоба бусы из настоящего желтого необработанного янтаря на вашей шее. Для лечения используют также прием внутрь порошка (по 1 г) янтаря в течение месяца.

При повышенной функции щитовидной железы принимают:

· Настойку цветков боярышника кроваво-красного по 20—40 капель на столовую ложку воды 3—5 раз в день до еды.

· Свежую или сушеную траву звездчатки средней (мокрицы) в виде салата, приправы к первым и вторым блюдам без ограничения.

· Ягоды земляники лесной в свежем виде.

· Настой из 2—3 столовых ложек сбора (цветков боярышника, корня валерианы, травы и корневищ земляники лесной в соотношении 1:1:2) в 0,5 л кипятка в течение 2 часов. Пьют по 1/2 — 2/3 стакана настоя 3—4 раза в день до еды.

· Можно использовать отвар плодов шиповника, экстракт плодов боярышника, принимая 3 раза в день по 1/2 стакана отвара и по 20—30 капель экстракт за один прием.

· Настойка из перегородок грецкого ореха. Один стакан свежих перегородок настаивают в 0,5 л водки 40 дней. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

· Настойка из сухой измельченной травы лапчатки серебристой (столовая ложка на стакан водки, настаивать в течение 2-х недель). Пить по чайной ложке 3—4 раза в день за полчаса до еды. Одновременно делать ежедневные (по 40 минут за 3—4 часа до сна) компрессы на шею из 2 столовых ложек растопленного внутреннего свиного сала в смеси со столовой ложкой порошка полыни горькой на протяжении 6 недель.

· Часто рекомендуют использовать для лечения салат из морской капусты. Однако следует обратить внимание на противопоказания к приему этой водоросли — геморрой, крапивница, нефрит, фурункулез, угревая сыпь, которые приводят авторы энциклопедии «Народная медицина» В.Н. Кортиков и А.В. Кортиков.

· При эндемическом зобе ежедневно питаться салатом из свежесобранной травы медуницы, листьев свеклы.

· Принимать ежедневно по 2—3 капли йода на 1/2 стакана молока 1 раз в день в течение 3-х недель 2 раза в год (осенью и весной).

· Лечение щитовидной железы можно проводить настойкой из смеси корней лапчатки прямостоячей (калгана) и рябины красной (1:1). Лучше взять 100 сухих ягод и столько мелко порезанных корней калгана, залить их 1/2 л водки и принимать после 2-х недель настаивания по 1 ст.л. перед сном. Лечение надо проводить курсами по 3 недели с недельным перерывом.

Кроме того, если имеются узлы на щитовидной железе, рекомендуется прикладывать смоченную собственной мочой красную шерстяную или хлопковую, либо льняную материю, добавляя 4—5 капель йода. Прикладывать на 6—8 часов в сутки. Тряпку в процессе лечения не стирать. Лечение длится 3 месяца.

КЛИМАКС ЖЕНСКИЙ

Постепенное угасание менструальной функции сопровождается нервным и сосудистыми расстройствами. Они устраняются с помощью природных средств. В пищу следует чаще употреблять укроп, чеснок, сельдерей, ягоды рябины, курагу, изюм.

Справиться с обильными месячными поможет отвар коры ивы, пастушьей сумки, крапивы, тысячелистника, лапчатки гусиной, ромашки аптечной, календулы, взятых поровну или в отдельности. Помогает отвар скорлупы кедровых или грецких орехов (1 стакан на 1 л воды, прокипятить 1 час, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день).

При состоянии невроза пьют чай из пустырника, мяты, цветков боярышника, шишек хмеля, шалфея, кипрея, листьев калины, ежевики, лепестков пиона, травы сушеницы. Сочетайте по 3—5 видов растений в равных частях и заваривайте 1 ст. ложку смеси на стакан кипятка. Пить надо 3—4 недели, затем состав сбора поменять, чтобы повысить эффект.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Появление простудных заболеваний является начальным признаком снижения иммунных свойств организма. Для профилактики, а также для лечения простудных заболеваний очень полезно использовать аромотерапию. Свежие веточки пихты, сосны или ели сжигают на сковороде. Дымят обычно ветки с сырой хвоей, такие и надо использовать. Пейте в виде чая настои противовоспалительных трав не от случая к случаю, а систематически, ежедневно.

Обязательно в течение года 2 раза по 1 месяцу ежедневно принимайте по 3 капли йода на 1/4 стакана молока.

Болезни уха горла, носа — это заболевание одной и той же системы органов. Разнообразие средств народной медицины для лечения заболеваний уха, горла, носа позволяет выбрать любое из них для домашнего лечения. Настои трав по произвольному выбору из тех, что имеются в запасе, используют для полоскания горла и для внутреннего применения. Каждый сбор готовят из 3—5 различных трав: верба, ива, осина, дуб (кора); алтей, аир, валериана, девясил, лапчатка прямостоячая, окопник лекарственный, солодка голая (корень); багульник, душица, донник, ежевика, каланхоэ, крапива двудомная, лапчатка гусиная, малина, мать-и-мачеха, Melissa, мята, просвирник, чистотел большой, шалфей, эвкалипт (листья);

календула, липа, ромашка (цветы); плоды малины, черники, семена льна, лук репчатый.

АДЕНОИДИТ

Воспаление, связанное с избыточным разрастанием носоглоточной миндалины, которые часто бывают в детском возрасте. Его развитию способствуют частые простуды, ангина, насморк. Затрудняется носовое дыхание, и ребенок спит с открытым ртом, храпит, появляются упорные головные боли, т.к. нарушен отток крови и лимфы от головного мозга. В складках аденоидов накапливаются бактерии. Заболевание переходит в хронический аденоидит. А удаление их хирургическим путем нежелательно, поскольку есть данные, что при удалении их и глоточных миндалин в детском возрасте у мальчиков может пострадать половая функция. Кроме того, хирургическое вмешательство травмирует психику ребенка, и могут быть на этой почве тяжелые нежелательные последствия. Поэтому лечение травами может быть более полезным для здоровья малыша.

В первую очередь следует лечить простудные заболевания. При увеличенных миндалинах полезно полоскать полость рта 5—6 раз в день раствором соли (морской или обычной — 1 ст. л. на стакан), добавить к раствору 3—4 капли йода. Помогает полоскание настоем соцветий ромашки, календулы, отваром травы хвоща, подорожника, зверобоя, корочек апельсина.

• Сок красной свеклы капать в нос, запрокидывая голову, 3—4 раза в день по 3—4 капли.

• Измельченный околоплодник грецкого ореха, 1 ст.л., залить стаканом холодной воды, довести до кипения, настоять час и капать в нос по 5—6 капель 3 раза в день 1 месяц.

• Полоскать нос и глотку морской водой, лучше набирать воду носом и выпускать через рот. Через 1 месяц можно избавиться от болезни. Заменить морскую воду можно 1 ч.л. соли с верхом и 5—7 капель йода в стакане теплой воды. Полоскать нос 2 раза в день.

• Сок чистотела капать в нос по 3 капли 3 раза в день в течение месяца.

• Ингаляция отваром будры плюшевидной: 2 ст.л. сухой травы в стакане кипящей воды в маленьком чайнике. Дышать через носик, надев на него бумажную трубочку, 2 раза в день в течение месяца.

• Отвар травы хвоща — 1 ст.л. в стакане воды кипятить 5 минут. Промывать носоглотку 2 раза в день.

• При аденоидах в носу прополисовые свечи вводят поочередно в ноздри до рассасывания аденоидов.

• Прополисовый шарик размером с горошину или фасолину держат во рту, разжевывают 1—2 часа, после перерыва повторяют, пока шарик полностью не растворится во рту. Слюну при жевании проглатывают. Лечение длительное, до нескольких месяцев. Полезно ежедневно съедать по 1 дольке чеснока. Противопоказаний не обнаружено.

АНГИНА

Ангина — общее острое инфекционное заболевание, при котором воспалительные явления выражены главным образом в лимфоидной ткани глотки. По частоте оно занимает второе место после гриппа и острого катара дыхательных путей.

Основные виды ангин: катаральная, фолликулярная, лакунарная. Часто она дает осложнения в виде ревматизма, нефрита, может перейти в острый бронхит и воспаление легких.

При первых признаках полощите горло слабыми дезинфицирующими растворами: борной кислотой или перекиси водорода (1 ч. л. на стакан), слабым раствором марганцовки или питьевой соды с солью.

Ангина опасна не сама по себе, а осложнениями, среди которых чаще всего встречается ревматизм.

Самым эффективным средством при ангине является прополис. Горошинка прополиса закладывается на ночь за щеку, он должен вызывать во рту жжение. Можно жевать после еды кусочек прополиса величиной с ноготь. За день надо съесть около 5 г прополиса. При хорошем прополисе ангина проходит за 2 дня без осложнений, которыми часто сопровождается эта болезнь.

Соцветия календулы, лист мяты перечной, лист эвкалипта — 1 ст.л. смеси в равных частях залить стаканом кипящей воды, настоять 1 час, полоскать горло 4—5 раз в день.

Аромотерапия при лечении простудных болезней, в частности ангины, используется в народной медицине Западной Сибири. Эффективным средством является в этом случае вдыхание дыма горящего сухого стебля цветоноса чеснока. Как правило, излечение наступает довольно быстро.

Пьют чай с мятой, чабрецом, клевером, календулой, ромашкой, аиром.

АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

Эта болезнь часто осложнена аллергией. Бронхиальную астму в народе называют «жабой». Основой причиной этой болезни является наличие избыточного для нормы количества отходов, шлаков организма, что вызывает раздражение и воспаление дыхательных путей. Поэтому система лечения медицинскими лекарствами ведет не к освобождению организма от токсического груза, а усиливает его. Это и получается в процессе лечения таблетками. Иногда приступ блокируется тавигилом, супрастином, инталом. Тяжелые приступы удушья снимаются только кортикостероидами, типа преднизолона, причем доза его в десятки раз превышает природную выработку наших надпочечников. Тем самым иммунная система отключается, создается гормональная зависимость. Резко нарушается обмен веществ, повышается аппетит, портятся зубы, выпадают волосы, появляется рыхлая полнота.

А между тем, Доктор Г. Шелтон считает, что никакое другое лечение не приносит облегчения от приступов астмы так уверенно и быстро, как лечебное голодание. Он не рекомендует голодать лишь худым и слабым пациентам. В таких случаях голодание безопасной длительности должно сменяться периодами легкого питания, а в принципе проводить голодание следует до полной очистки и исчезновения симптомов и ненормальных звуков в легких.

Можно избрать другой путь лечения — стать вегетарианцем. Астматикам надо пить сырые овощные соки. Летом надо больше есть самых разнообразных ягод, фруктов, салатов из листьев одуванчика, подорожника, крапивы, календулы, медуницы, настурции и др. растений в смеси со свеклой, яблоками, капустой, морковью с добавлением укропа, специй и растительного масла.

Дикорастущие растения являются самыми чистыми продуктами, поэтому увеличение в пищевом рационе растительных продуктов, не подвергшихся химической и тепловой обработке, способствует нормализации обменных процессов, восстановлению сниженного иммунного статуса и понижению выраженности бронхиальной астмы. Как отхаркивающее и мочегонное средство пить теплый чай из цветков клевера лугового и зверобоя вместе с медом.

При внезапном (ночном) приступе глотать ячменный кофе с кусочками льда, нюхать нашатырный спирт, к икрам прикладывать горчичники, тело растирать щетками. Необходимо остерегаться табачного дыма.

- Полезно вдыхать дым сухих листьев мать-и-мачехи.
- Дышать паром картофеля.
- К икрам ног прикладывать горчичники.
- Кисти рук и ног опустить в горячую воду.
- Летом есть репу.
- Пить чай из брусничных листьев и ягод, а также из душицы, мяты, корней крапивы, земляничного листа, подорожника. Использовать имбирь в еду.

Лекарственные растения с успехом применяются для лечения бронхиальной астмы. Составьте сбор из 1/2 стакана листьев лопуха, столько же листьев осины, 1 чайная ложка пихты свежей, добавить 1/2 чайной ложки соды и стакан воды. Выдержать 5—6 дней в темном месте и пить по столовой ложке 1 раз в день утром или перед сном в течение недели.

Народная медицина рекомендует при бронхиальной астме настой следующих трав: корень аира — 1, багульник — 2, мать-и-мачеха — 2, фиалка трехцветная — 2, корень девясила — 1, цитварное семя — 3. Столовая ложка сбора трав заваривается на ночь стаканом

кипятка и выдержать в тепле. С утра принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды и четвертый раз на ночь.

Григорий Распутин лечил бронхиальную астму отваром из порошка бутонов цветков мать-и-мачехи. 2 столовые ложки порошка прокипятить 5 минут в стакане воды. Рекомендуется для усиления эффекта заваривать вместе с таким же количеством порошка ядер абрикоса. Отвар принимать в 3 приема в течение дня.

К сибирским рецептам Г. Распутина относится лечение с помощью измельченных семян конопля. Столовая ложка измельченных семян кипятится в стакане воды или молока. Отвар пить в течение дня за несколько приемов.

Не составит труда приготовить отвар полыни 1 столовая ложка на стакан воды. Выпить в 3 приема в течение дня, но можно заменить приемом водочной настойки — столовая ложка полыни на стакан водки и принимать после 2 недель настаивания по 15—20 капель.

Сильным бронхолитическим действием обладает будра плющевидная. Готовят настойку из столовой ложки листьев в стакане водки. Принимают по 15 капель 3 раза в день.

Уральский целитель Иван Прохоров рекомендует для лечения астмы использовать корни малины, которые надо собирать поздней осенью. Отмытые и высушенные корни кипятят (50 г на 1/2 л воды) 30—40 мин. Принимать по 1/2 стакана от 3-х до 6 раз в день в зависимости от тяжести заболевания.

В лечении бронхиальной астмы есть последовательность.

В чайник налить 1 стакан воды, добавить чайную ложку соды. Когда вода закипит, на «носик» чайника надеть трубочку из бумаги и подышать этим паром 10—15 минут для отделения мокроты.

Только пиявки способны сделать быстро сложную работу по восстановлению здоровья при бронхиальной астме. Другие средства, о которых мы написали, помогут этим полезным для нашего здоровья целителям.

Во многих случаях было бы полезно обратить особое внимание на целебные свойства некоторых камней. Известно, что малахитом лечили многие заболевания, в том числе и астму. С этой же целью носят на шее в серебре камень топаз, он облегчает приступы

астмы. Эффективен при астматических приступах камень солнца — янтарь, носите его на здоровье в бусах, в перстне!

Известно, что помогает при астме выполнение упражнений йогов. Они улучшают ток капиллярного кровообращения желез. При быстром движении, например, аэробике, этого не происходит, так как активизируется кровообращение только в скелетной мускулатуре. Хорошее действие оказывает на надпочечники такое упражнение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони вверх, наклоны вправо, левая рука идет вверх, правая — вниз; область одного надпочечника сжимается, а другого растягивается, к нему приливает кровь. Так же упражнение выполняется с наклоном в другую сторону очень медленно.

Для питания мозга полезны перевернутые позы — стимулируется гипофиз. Это приведет к тому, что в течение года приступы аллергического удушья проходят. Следует также чаще проводить массаж стоп, особенно тщательно массировать точку надпочечников — в центре стопы.

БРОНХИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Хроническим бронхитом чаще всего страдают злостные курильщики и люди, находящиеся в их окружении. При этом часто кашель сопровождается выделением большого количества мокроты, проявляется одышка, общая слабость. Возможно возникновение осложнения в форме очаговой пневмонии, возникающей при переохлаждении или заболевании гриппом.

· Народная медицина рекомендует для снятия кашля и воспалительных явлений в груди применять сбор из стакана овса, 1 луковицы среднего размера, которые надо долго варить в 1 л воды 30 мин. Средство надо выпить за 2 дня.

· Возьмите 3—4 стакана отрубей и прокипятите их в 1,5 л кипятка. Выпейте процеженный отвар в течение дня.

· Эффективно действует также смесь из мать-и-мачехи, травы душицы, цветков ромашки аптечной (2:1:2). 2 столовые ложки смеси заливают 1/2 л кипятка, настоять 6 часов в тепле, выпить в 3 приема.

· Столовую ложку багульника болотного настаивают в стакане кипятка и выпивают за 3 приема в течение дня. Или хвою лубую.

· Сироп из брусничного сока с сахаром способствует отделению мокроты. Хорошо помогает настой цветов сирени, его принимают при бронхите, пневмонии, катарах верхних дыхательных путей, цистите.

· Исландский мох полезно использовать для лечения бронхита. 1 ч.л. сырья настаивают в стакане кипятка и выпивают как чай, можно с медом. Лечение продолжают от 1 до 3-х месяцев.

В стакане вскипевшего молока прокипятить 1 ст.л. шалфея и принимать на ночь в горячем виде по стакану.

· Для снятия воспалительного процесса заваривают стаканом кипятка смесь травы зверобоя и цветков календулы в равных частях. Пить в течение дня весь стакан настоя.

· Для повышения иммунитета и успешного лечения пьют смесь из 1/2 стакана морковного сока и таким же количеством молока. В горячем виде пьют утром вместо завтрака небольшими глотками. Лечение продолжать в течение месяца.

· Улучшает состояние смесь из 150 г измельченного корня хрена и сока 2-х лимонов. Смесь перемешивается и хранится в холодильнике. Принимают при лечении по 1 ч.л. утром или перед приступами кашля на протяжении длительного периода до улучшения состояния.

· Фиалка трехцветная обладает противовоспалительным действием, усиливает секрецию бронхиальных желез и помогает для смягчения кашля, усиливая выделение мокроты. 1 ст.л. травы залить стаканом кипятка, прогреть 30 минут и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

· Натереть большую луковицу, смешать с гусиным жиром и втирать в грудную клетку и переднюю часть шеи перед сном. Утром 1 столовую ложку этой смеси съедают.

· 2 стакана овса (или ячменя) залить 1 л молока и томить в духовке, пока зерно не разварится, при надобности молоко добавлять. Пить жидкость по 1/2 стакана 3 раза в день.

ГАЙМОРИТ

Самый простой способ лечения гайморита — дышать над паром свежесваренного картофеля в мундире после того, как слита вода. Надо хорошенько укутать голову над кастрюлей. То же самое следует делать, если в кастрюлю с горячей водой влить 0,5 чайной ложки настойки прополиса. Хороший эффект дает ингаляция с пихтовым маслом или настоем хвои сосны, кедра, пихты, а также настоем трав: шиповника, соцветий сирени, корневищ пырея ползучего, который принимают как чай.

Смазывать полость носа и переносицу настойкой мухомора, окопника.

ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ

Для поддержания в здоровом состоянии голосовых связок рекомендуется пить регулярно по 3 недели в месяц морковный сок с молоком 1:3 по 1/2 стакана в день.

Пить на ночь по 1 ст. пива с 3-мя ложками молока или 1 ст. л. меда.

Съедать ежедневно натощак сырые или вареные (лучше печеные) лук и чеснок.

При потере голоса надо нарубить коры со старой осины, заварить и пить как чай, или принять отвар из семян аниса или льна: 1/2 стакана семян залить стаканом кипятка, прокипятить 15 мин. и добавить в процеженный отвар 1 ст.л. меда или 2 ст.л. коньяка. Принимать по 1 ст. л. каждые полчаса.

Восстановление голоса по рецепту Ивановой Александры Ивановны, проживающей в Западной Сибири, в Заводоуспенке Тугулымского района. После операции на щитовидной железе в больнице медсестра дала выпить раствор Люголя (без молока), который оказал обжигающее действие и вызвал потерю голоса. По рецепту А.И. Ивановой надо взять 80 сосновых почек, упаривать в 3-х л воды до 1 л, добавить 1 кг сахара и упаривать до 1 л. Пить по столовой ложке. У нее на 10-й день появился голос. Потом этим

рецептом пользовались другие преподаватели для восстановления голосовых связок.

ГРИПП, ПРОФИЛАКТИКА

*Ленивого не уберечь от болезни,
да и вылечить трудно.*

В старых северных русских городах, есть обычай — держать осенью и зимой на столе головку чеснока, это можно было увидеть в ресторанах, общественных столовых. Эфирные масла этого растения — фитонциды — естественная защита человека от инфекционных заболеваний.

К потреблению чеснока нужно приучить и детей. Для того, чтобы дети не отворачивались от его жгучего, горького вкуса, следует его мелко порезать или потолочь и положить на бутерброд с маслом. Можно истолченный чеснок настоять на молоке — 2–3 дольки на полстакана молока. И даже детям до года можно в таком виде давать по каплям. Кроме того, растолченный чеснок можно класть в изголовье ребенка. Водой, настоянной на таком чесноке, можно обработать игрушки, кроватку.

Чеснок противопоказан больным с острым и хроническим гепатитом и при заболевании почек — острым нефрите!

Некоторым не нравится запах чеснока. Поешьте его на ночь, к утру пройдет, можно пожевать кофейное зернышко или морковку.

Также полезен для профилактики гриппа и лук. Кстати, он полезен при нарушении жирового обмена (атеросклерозе) и углеводного (сахарный диабет). Можно проводить ингаляцию его соком. Подышите свежеприготовленным соком над блюдечком 3–5 минут.

Такое же действие на наш организм оказывают черемша, хрен, редька. Многие имеют в запасе цветки календулы. Приготовьте водочную настойку и используйте ее по каплям для приема внутрь или для полоскания.

Сок лука, чеснока, каланхоэ применяют на масле для смазывания носовых ходов.

Сходите в церковь и подышите запахом ладана, вот вам и профилактика против гриппа. То же самое дает сжигание и окуривание чабрецом, можжевельником, веточками багульника. Не желаете идти в церковь, возьмите хвойный или полынный веник, сходите в баню. Способность запаха полыни горькой уменьшать на 95—99% бактериальную загрязненность заслуживает вашего внимания. Китайская народная медицина специально рекомендует окуривание дымами растений.

Используйте это свойство в те периоды, когда ожидается массовое заболевание в тех местах, где бывает скопление людей, подымить во время большой перемены в классе этой травой или можжевельником, багульником, душицей, чабрецом, или смесью этих трав. А почему нельзя этого сделать в помещениях детского сада, когда дети на прогулке?

Не только от гриппа вы поможете избавиться детям этим мероприятием, но и от других вирусных инфекций.

- При гриппе полезно принимать спиртовую настойку веток багульника, эвкалипта. 20 г сухих измельченных листьев залить спиртом и настоять неделю. Принимать по 20—25 капель, разведенных на 1/2 стакана.

- Полезно принимать спиртовую настойку йода 2—3 капли на 50 г молока пить в течение 2—3 недель весной и осенью. Для профилактики гриппа это дает хорошие результаты.

- Повышенной сопротивляемости организма можно добиться с помощью применения настоев и отваров растений, обладающих противовоспалительным, антисептическим, общеукрепляющим типом действия — зверобой, мать-и-мачеха, подорожник, девясил, трава фиалки трехцветной, цветки липы мелколистной.

- Используйте для защиты и профилактики травы в различных сочетаниях — корневища аира, листья березы, корневища валерианы, надземная часть водяники, ромашки, трава герани, спорыша, донника лекарственного, корни девясила, листья иван-чая, листья крапивы, мяты.

- Особенно следует обратить внимание на цветки лабазника, которые с давних пор служили в качестве успокоительного, общеукрепляющего, противовоспалительного, потогонного. Его

заваривают как чай, лучше вместе с листьями малины, ежевики, голубики, брусники, морошки.

· Воспользуйтесь отваром хвои пихты, лиственницы, сосны, кедра, а также живицей этих растений.

· Сильным защитным противовоспалительным действием обладают корневища пырея, почки тополя, осины, плоды тмина, чага, укроп огородный, корень цикория, травы череды, сабельника болотного и ряски.

· Горчичные ножные ванны оказывают хороший эффект в первые часы заболевания: 1 столовую ложку горчицы на ведро горячей воды, как только терпит нога, и парить ноги 10—15 мин. Сок редьки с медом.

ИММУНИТЕТ — ПОВЫШЕНИЕ

Для повышения иммунитета надо прежде всего обратить внимание на состояние печени, не допускать ее зашлакованности. Постоянно ноющие боли в правом подреберье, которые часто связаны с проявлением холецистита, разрушают любую, даже самую крепкую нервную систему. Кроме того, зашлаковывание печени и желчного пузыря может стать причиной ухудшения работы сердечно-сосудистой системы и даже сердечной мышцы. Холецистит и желчнокаменная болезнь провоцируют учащенное сердцебиение, аритмию и экстрасистолию. Ученый и врач профессор Боткин умер от третьего инфаркта, все приступы которого были вызваны желчнокаменной болезнью. Неслучайно печень называют вторым сердцем.

Лучше всего поднимать иммунитет травами, которые растут в ваших краях. Обязательно, чтобы ваш чай содержал противовоспалительные и общеукрепляющие травы, надо добавлять в чай корень солодки, цветки календулы. Выберите из предлагаемого ниже списка еще несколько растений и используйте их в чередовании. Переходить на использование другого растения через 3 недели, 4-ю неделю отдыхайте.

· Орехов кедра сибирского съедать ежедневно не меньше горсти, а из скорлупы сделайте водочную настойку, залив ее 1:1

водкой и после 14 дней настаивания принимайте с чаем, семена подсолнечника грызите по горсти, сколько можете, после завтрака, обеда и ужина.

- Корни и корневища золотого корня, левзеи сафлоровидной в виде настойки или порошка принимайте по утрам.

- Маточное (пчелиное) молочко в чистом виде или в смеси с медом, водкой принимать до 10 г в день.

- Мед принимать, если нет аллергии, по 100—150 г в день за 3 приема с чаем.

- Очень полезно использовать цветущую траву овса в виде настойки из свежего растения при нервном, умственном и физическом истощении. Зерно овса (крупы) в виде отвара с медом по вкусу по 50—100 г 3—5 раз в день. Настойку 25%-ную на водке или спирте по чайной ложке 2 раза в день в чай.

- Листья смородины черной в виде настоя (2 столовые ложки в 0,5 л кипятка) пьют (можно с медом) по 1/2 стакана в течение дня.

- Зеленый чай, лучше с медом по вкусу, при физической и умственной усталости и как радиопротектор при работе с компьютерами.

- Корень пиона, или марьян корень, в виде порошка на кончике ножа или чайной ложки на ночь.

- Порошок корня аира по 0,2 г 1 раз в день.

- Самым доступным в холодное межсезонье средством повышения иммунитета являются проростки злаковых культур — пшеницы, ржи. Зерно моют, расстилают между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, намоченной в теплой воде, и оставляют на 1—2 суток при 20—24°C до проклевывания. Верхнюю часть ткани периодически увлажняют. Едят без приправ сырыми. Можно подсушить и перемолоть в муку на кофемолке, добавляя к салатам, соусам. Лучше использовать на завтрак по 50—100 г в сутки на протяжении 30 дней.

- К иммунным растениям относится и шикша (водяника), растущая по всему обскому Северу. Пьют отвар, едят ягоды этого растения.

- Можно использовать очиток пурпуровый: 1—2 г порошка его клубней 1 раз в день, запить водой или чаем.

· Используется также порошок или настойка элеутерококка, настойка семян плодов лимонника китайского. Можно и даже лучше чередовать прием этих растений. Принимать каждое из них — по неделе.

КАШЕЛЬ ВСЕХ ТИПОВ

Лечится по типу астмы. Используется отвар травы синеголовника как отхаркивающее при кашле различного происхождения. Готовят отвар кипячением в течение 5 минут 1—2-х столовых ложек травы в стакане воды. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день. Для лечения этой болезни можно воспользоваться и другими более распространенными и известными вам травами.

· Листья багульника болотного в виде настоя принимают 3—4 раза в день до еды. Для этого берут чайную ложку травы и настаивают 1 час в стакане кипятка.

· Траву будры плющевидной в виде порошка 1/3 чайной ложки запивать водой или в виде настоя принимать внутрь 3—4 раза в день.

· Траву медуницы лекарственной в виде настоя одной столовой ложки в стакане кипятка в течение часа. Выпивают за 3—5 приемов.

· При сильном кашле, катаре бронхов свежеприготовленный стакан сока моркови смешивают с двумя столовыми ложками меда и стаканом молока и пьют по 1/2 стакана 3—5 раз в день. Использовать чаще в еде репу, редьку, редис.

· Корневища пырея ползучего (1—2 столовые ложки) настаивают ночь в 1/2 л кипяченой воды и пьют по 1/3 стакана 3—5 раз в день.

· Составить сбор из сосновых почек, листьев подорожника и листьев мать-и-мачехи (1:1:1) и приготовить настой из 2-х столовых ложек в 1/2 л кипятка в течение двух часов. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

· Смесь травы багульника болотного и листьев и корней крапивы жгучей 1,5:1 использовать как чай, заваривая в кипятке, пить с медом по 1/2 стакана 5—6 раз в день.

· Настой из смеси травы тимьяна, семян льна, семян укропа 2:1:1, приготовленный из столовой ложки сбора в стакане кипятка

после 1—2-х часов настаивания. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Естественно, что приведенные растения можно использовать в различных сочетаниях. Важно периодически изменять состав использованных трав, чтобы не было привыкания организма к системе лечения.

ЛАРИНГИТ, ФАРИНГИТ

Для лечения ларингита, фарингита, особенно при сухом кашле и охриплости голоса, принимают настой травы и корней просвирника низкого (калачики). Столовую ложку этой травы настаивают 2—3 часа в стакане кипятка и пьют в течение дня за 2—5 приемов (можно добавлять мед по вкусу).

· Эффективным средством лечения ларингита является кора ивы или осины в виде горячего настоя, который пьют и используют для полоскания рта и горла. Настой из 1—2 ложек коры готовят и пьют так же, как описано для просвирника.

· Сильными антисептическими свойствами обладают корневище аира и цветки календулы. Настои из этих трав готовят, настаивая в стакане кипятка 1—2 чайных ложек этих трав. Полоскание рта и горла проводят 3—4 раза в день.

· Хронические, застарелые формы болезни быстрее вылечиваются смесями трав — корневища аира, корневища лапчатки прямостоячей (калгана) и соцветий ромашки смешиваются поровну, готовится отвар из 1—2 чайных ложек сбора в стакане кипятка. Его кипятят 10 минут, настаивают 3 часа и используют для полоскания горла.

· Свежий сок капусты, разведенный теплой водой, используется для полоскания при воспалении горла. Соком красной капусты в народе лечили заболевания легких, а также при кашле и охриплости принимают его несколько раз в день по чайной ложке. Эффективным средством в народной медицине является отвар капусты с медом.

· При ларингитах и фарингитах соком сырого картофеля прополаскивают рот. Лечение катара верхних дыхательных путей,

ангины часто проводят, дыша над сваренным горячим картофелем его паром.

· Сок моркови с медом и молоком назначают при сильном кашле, ангине, охриплости голоса, катаре бронхов.

ЛЕГОЧНОЕ СЕРДЦЕ

Кашель при гипертонии как отек легких сердечного происхождения. Мы знаем и привыкли к тому, что кашель — один из самых частых признаков заболевания органов дыхания, что он возникает при воспалении слизистой оболочки гортани, бронхов, дыхательного горла. Нередко мы сталкиваемся и с тем, что кашель может иметь аллергическое происхождение. Иногда кашель возникает при волнении, эмоциональном напряжении. Чрезвычайно редко, но такое случается — длительная гипертоническая болезнь может вызывать заболевание сердца, левого желудочка, в итоге развивается сердечная недостаточность, ишемия, которая приводит к недостаточному обеспечению кровью левого легкого и может вызвать отек левого легкого. Врачи называют эту болезнь — легочное сердце, следовательно, надо лечить сердце и легкие. Народные средства рекомендуют делать это с помощью различных трав.

· Лечить гипертонию можно настойкой календулы — 8 столовых ложек соцветий настаивают неделю в 100 мл водки и принимают по 20—30 капель 3 раза в день длительное время.

· Настойку чеснока для лечения гипертонической болезни можно приготовить на водочной основе (растолочь 2 большие головки чеснока и настоять 2 недели в стакане водки), пить по 20 капель 5 раз в день за 15 минут до еды в течение 3-х недель. Для тех, кто не может пить водочных настоек, можно растереть 3 крупных головки чеснока и 3 лимона, настоять в 5 стаканах кипятка в плотно закрытой посуде в тепле в течение суток. Принимать по столовой ложке 2—3 раза в день.

· Аптечными средствами для лечения болезни являются адезит и капли Зеленина.

· Эффективным средством может быть употребление в еду плодов рябины красной или в виде настоя. Столовая ложка ягод рябины заваривается стаканом кипятка, настаивается 1 час, выпивать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

· Поскольку развитие болезни связано с отечными явлениями в легких, следует освободиться от этого явления. Возьмите траву адониса (горлицы) весеннего в виде настоя — чайная ложка травы настаивается 1—2 часа в стакане кипятка, принимать по 1—2 столовых ложки настоя 3—4 раза в день до еды или через каждые 2 часа.

· При отеках сердечного происхождения применяют кукурузные рыльца в виде порошка, перемешанные с медом 1:2, по чайной ложке 3—5 раз в день до еды.

· Прием настоя травы льнянки. Настаивают 1 час столовую ложку травы в стакане кипятка и пьют по 2—3 столовых ложки 3—6 раз в день.

· Хорошо использовать настой 2-х столовых ложек листьев березы: залить 1/2 л кипятка и после часового настаивания пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

· Лучше в данном случае съесть по 3—4 ягоды в день плодов можжевельника. 2 столовые ложки их заваривают стаканом кипятка и после 5—6-часового настаивания в термосе или 10-минутного кипячения выпить содержимое за день в 3—4 приема.

· Настой плодов боярышника полезно пить как средство для снижения давления и при отеках.

· Кроме этого, в виде настоя или отвара используются цветки василька синего (полевого), цветущих веточек вереска, корней крапивы, листьев морозики, брусники, почек сосны, кожуры репы, соломы овса, семян льна, спорыша.

· Хорошо помогает при отеках сок тыквы, пить его надо по 1/2 стакана в сутки.

НЕВРИТ СЛУХОВОГО НЕРВА

· Эффективным признано использование свежего сока лука репчатого в смеси с водкой 4:1. Смесь капать в ухо по 2 капли 2 раза в день.

· Старым народным средством является использование семян тмина, запеченных в луковице, в которой предварительно вырезают отверстие, углубляют его, удаляя часть массы, чтобы поместить чайную ложку семян тмина. Отверстие закрывают чешуйкой луковицы и после того, как она запеклась, выжимают из горячей луковицы сок, который закапывают по несколько капель в слуховой канал, закрывают его ватой. Процедуру проводят два раза в день до полного выздоровления.

· Отвар листьев кипрея (иван-чая), 2—3 столовые ложки на стакан кипятка, капают в ухо по 6—8 капель 3 раза в день.

· Полезно применять сок и настойки (20%) чистотела, который закапывают в уши. Лист комнатной герани закладывают в ухо.

· Корень аира в Китае употребляют в виде настойки (20%) внутрь по 20 капель 3 раза в день. Лечение длительное. Такое же действие оказывает сок из травы будры плющевидной, который принимают по 15—20 капель 4 раза в день. Его можно консервировать в 35%-ном спирте.

ОДЫШКА (ГРУДНАЯ ЖАБА)

Может характеризовать заболевание органов дыхания при нарушении обмена веществ и сердечной недостаточности. Этому способствует излишний вес (полнота) и неврастеническое состояние.

Народная медицина для лечения одышки (грудной жабы) рекомендует использовать кашлицу чеснока с соком лимона в равных частях. Принимать по 1 ч.л. 1 раз в день перед сном, запивая водой. Можно к этой смеси добавить такое же количество меда и после 7-дневного настаивания принимать по 4 чайные ложки в день за 1 прием. При этом полезно не плотать сразу же, а подержать во рту, медленно пережевывая состав. Курс лечения продолжается 2 месяца. При одышке пьют отвар измельченной репы по 1 стакану на ночь. Принимают настойку чистотела 10%-ную по 25 капель 2—3 раза в день.

Прежде чем лечить уши, нужно вылечить нос! Эти два органа связаны посредством евстахиевой трубы. Лечится всеми растениями, обладающими антимикробным действием: чистотел, череда, зверобой, корень девясила, цветки календулы.

- Наиболее эффективны сок и настойка чистотела.
- Промывать ухо водкой в течение 3-х дней, или делать водочные компрессы. В 60—70% случаев прекращается гноетечение из уха через 2—3 дня. Сурина М.И. лечила отит по методу земских врачей. Брала чайную фарфоровую чашку (лучше сразу две), наливала в них кипяток, через 2—3 мин. выливала и насухо вытирала чашки полотенцем. Затем прикладывала обе чашки к ушам. Выздоровление от сухого сферического тепла наступало быстро.
- Сок лука помогает снять воспалительный процесс. В уши закладывают ватные тампоны, смоченные свежеприготовленным соком лука.
- Облегчает отвар лаврового листа. В кипящую воду бросить 5 листочков лаврового листа, настоять в укутанном состоянии 2—3 часа. Закапывать в больное ухо 8—10 капель теплого отвара и выпить 2—3 столовые ложки его. Повторить процедуру 2—3 раза.
- Лечение мумие. 3 г мумие растворить в одной столовой ложке горячей воды и довести до 100 мл. Взять чайную ложку раствора мумие, добавить столько же борного спирта и еще столько же — альбунид. Перед применением смесь подогреть и закапать в больное ухо по 7—10 капель 3—4 раза в день.
- В течение 10 дней закапывать на ночь по 3 капли сока репчатого лука, запеченного в духовке с семенами тмина. Рецепт приготовления указан выше. Помогает растирание околоушного пространства менавазином и компрессы на ночь.
- Против боли в ушах принимать настойку пиона (по 30 капель), закапывать в ухо сок хрена (по 2 капли).
- Корень девясила, прокаленный на огне и размолотый в порошок, смешать с бараньим жиром 1:4 и смазывать этим составом ушную раковину.

· Несколько капель теплого растительного масла, закапанные из металлической ложки, снимают боль.

· Настойка можжевельника. Столовую ложку ягод можжевельника настаивать 10 дней в стакане водки. Ватку, смоченную этой настойкой, закладывать в уши на 10—15 мин. 3 раза в день.

· Настойка корневища аира. Столовая ложка корневища настаивается 10 дней в стакане водки. Закапывать в уши по 3—4 капли три раза в день. Одновременно принимать внутрь по 30 капель 2 раза в день.

· Настойку листьев мяты (2 столовые ложки на стакан водки) выдерживают неделю. Капать в больное ухо по 3—4 капли каждые 3 часа.

· Настойку донника лекарственного делать так же, как указано выше.

· Свежий сок из натертого чеснока с маслом 1:1 капают в ухо по 2 капли 2 раза в день.

· Для лечения заболевания ушей хорошо воспользоваться соком листьев мяты, который закапывают по 2 капли в каждое ухо, при этом наружный слуховой проход закрывают комочком ваты.

· При гнойном воспалении среднего уха закладывают в ухо тампон, пропитанный соком репчатого лука.

· Для лечения хронических заболеваний среднего уха применяют также 30% -ный спиртовой раствор прополиса на 70%-ном спирту. При гнойных образованиях в среднем ухе вводят в слуховой проход смоченные в растворе прополиса марлевые трубочки, плотно прижимая их к барабанной перепонке. Ежедневная процедура продолжается 10—15 дней в зависимости от тяжести процесса. Лечение считается законченным, если в полости уха нет выделений через месяц после прекращения лечения.

· При болях в ухе в него вкладывают ватку, смоченную в можжевеловом спирте или промывают уши крепким напаром цветков ромашки.

· Для улучшения слуха полезно съедать ежедневно по 1/4 лимона вместе с кожурой, а также пить отвар пырея.

· Масло миндальное. Давать детям по 1 чайной ложке перед обедом и после ужина, смешав с молоком или медом. Употребляется

при кашле и малокровии. При болях в ушах закапывают по 5–6 капель в уши перед сном.

Способы лечения болезни ушей хорошо описаны врачами древности и средних веков. Например, Одо из Мена в поэме «О свойствах трав» (XI в.) пишет об использовании молодила: «Сок его выжатый, если вливается в уши, то средство Слуху способствует дивно и боль из ушей изгоняет», а также полыни: «Если заложены уши — очистятся паром полынным;

Если ж сукровица в них — наложи ее тертую с медом».

ПНЕВМОНИЯ

Двухсторонняя хроническая пневмония — очень коварная инфекционная болезнь. Она может продолжаться в виде вялотекущей формы при небольшом повышении температуры годами. Это задерживает физическое развитие ребенка, сказывается на учебе, приходится пропускать школьные занятия. Опасность для дальнейшей жизни состоит еще и в том, что в больницах эту болезнь, как правило, лечат с применением антибиотиков, которые оказывают сильное побочное и продолжительное действие. Задача домашнего лечения должна заключаться в том, чтобы постараться вывести из организма весь накопившийся груз отравы, от которого страдают все жизненно важные органы. Это можно сделать с помощью трав и молока, лучше парного, которое следует принимать регулярно, пусть даже понемногу.

· Поэтому обратитесь сразу же к помощи лесной аптеки — багульника, хвое, сосны, пихты, ели. Приготовьте настой из 1 чайной ложки измельченной травы в 2-х стаканах воды. После 8-ми часов настаивания в закрытой посуде принимайте по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

· Наверное, самое близкое растение — подорожник. 10 листьев растения (можно сухих) залейте стаканом кипятка и настаивайте 1 час и давайте пить настой по столовой ложке за 1 прием в течение дня через 3—4 часа.

· Еще лучше, если приготовите настой этой травы вместе со зверобоем и листьями мать-и-мачехи в соотношении 3:2:5. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

· Сильным противовоспалительным действием обладает корень девясила высокого, принимать в виде водочной настойки — 25%-ной по 25 капель 3 раза в день или в виде порошка по мелкой щепотке (на кончике чайной ложки).

Кроме трав, обладающих противовоспалительным действием, обязательно надо принимать травы, которые обладают обволакивающим действием.

· Медуница лекарственная заваривается исходя из дозы 1 столовая ложка на стакан кипятка. Выпивается стакан настоя в течение дня за 3—4 приема.

· Обволакивающим действием обладает корень окопника лекарственного. Он известен также как противовоспалительное и укрепляющее средство и принимается при тяжелом бронхите и других легочных болезнях. В этих случаях употреблять его лучше заваривая 1,5 столовых ложки в 1/2 л молока. Парить 6—7 часов в духовке и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Если надо едет принимать в таком виде, то готовят смесь порошка окопника с медом 1:1 и принимают по 1 чайной ложке, 2 раза в день.

· В качестве отхаркивающих и болеутоляющих средств при лечении пневмонии можно использовать смолу хвойных, разжевывая по 2—5 г в день, а также корень или траву любистка лекарственного, богородскую траву (тимьян ползучий, чабрец), чину луговую. Настой готовится по общепринятому методу — 1 столовая ложка на стакан кипятка.

· Для более эффективного лечения и повышения иммунитета лучше воспользоваться лекарственными сборами. 1 столовая ложка смеси листьев мать-и-мачехи, сушеницы топяной, цветков календулы, цветков ромашки лекарственной, листьев подорожника, семян овса, листьев черной смородины, плодов боярышника, травы хвоща полевого, травы донника лекарственного, почек сосны обыкновенной, листьев ежевики завариваются стаканом крутого кипятка и после часового настаивания пьют по 1/2 стакана 5—6 раз в день, можно вместе с медом и лимоном. Оставшуюся от чая траву в горячем виде используют для компресса. Для этого ее заворачивают в марлю или льняную ткань и накладывают на межлопаточную область. Поверх компресса накладывается клеенка и

одеяло. После 30—40 минут компресс снимается. После этого желательно сделать шадящий массаж. Курс лечения состоит из 10—12 процедур, которые повторяют 2—3 раза в неделю.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Лечение туберкулезных больных должно быть направлено как на снижение жизнедеятельности возбудителя, так и на повышение устойчивости организма больного.

Иммунитет к туберкулезу тесно связан с содержанием кремния в легких. Очаги поражения возникают в тех участках легких, которые содержат меньше всего кремния (это, как правило, верхняя правая доля). Интересно, что существует почти 50%-ное уменьшение содержания Si в легких при развитии туберкулеза и значительное уменьшение его в костях. При тяжелых формах туберкулеза содержание кремния в костных тканях может снизиться более чем на 45 процентов. Поэтому лечить туберкулез нужно начинать с правильного питания, в котором должны доминировать продукты, богатые клетчаткой. Много кремния содержится в шелухе зерна, особенно риса. Овес, свекла, ячмень, соя, неполированный рис, цельная пшеница, репа, изюм, зеленые бобы — вот продукты, которые обязательно должны присутствовать в рационе больных (и не только туберкулезом, но и артритом, атеросклерозом, диабетом, гипертонией, язвой желудка).

Вообще недостаток многих минеральных элементов типичен для больных туберкулезом. Кремний может помочь нормализовать минеральный баланс и улучшить состояние иммунной системы.

Туберкулез является хронической болезнью и всегда требует длительного лечения. При длительном применении больными одних и тех же лекарств у туберкулезных микобактерий развивается устойчивость к ним, поэтому смена лекарственных препаратов через 3—4 недели должна быть обязательным условием успешного лечения.

Народная медицина накопила опыт лечения туберкулеза с помощью большого набора трав. Предпочтение отдается таким травам, как аир, алоэ, береза, брусника, вахта трехлистная, верба,

исландский мох, иссоп, калина, капуста, коровяк, кровохлебка, манжетка, маргаритка, окопник, пастушья сумка, синюха, сирень, солодка голая, спорыш, хвощ полевой, чернотыльник, чистотел, шиповник, багульник, хвоя и живица сосны, ели, пихты, кедра.

· Для укрепления сил и иммунитета организма готовят смесь, состоящую из алоэ (3—5-летнего возраста, перед срезанием листьев не поливать 5 дней), меда и виноградного вина в соотношении 1:2:2. Смесь выдерживают в прохладном месте 5 дней. Принимают первую неделю по 1 ч. л. 3 раза в день за 40 мин. до еды, все последующее время — 1 ст.л.

· Эффективной в лечении может быть другая смесь: сок алоэ — 1/2 л, столько же спирта, прополис — 25 г, настойка полыни — 25 мл, трава чистотела сухая — 2 ст.л., мед — 1/2 кг, сосновые почки — 200 г, бифунгин (аптечный препарат) — 200 г.

· Прополис растворяют в спирте и выдерживают в холодном месте 3 дня. Затем в него добавляют остальные компоненты. Хранят в холодильнике. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день. Можно запивать молоком или фруктовыми соками.

· Смола-живица хвойных пород заливается спиртом, чтобы он покрывал смолу. После растворения смолы (4—5 дней) на 1 часть смолы добавляют 2 части нутряного свиного сала, перетопить и добавить 1 ч. липового меда и 1/10 часть порошка корня окопника или корневищ пырея. Настоять и принимать по 1 ч.л. 3 раза в день. Также хорошим средством является отвар почек и молодых шишек ели. стакан почек и шишек (1:1) залить 1 л воды и кипятить 10 мин., настоять ночь и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

· Цветки клевера лугового и корень лопуха берутся по 12 ст.л. каждого, заливают 1 л крутого кипятка и настаивают 6 часов. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день.

· Эффективным средством лечения считается настой из листьев и стеблей пустырника и корней цикория (в равных частях), заваривается 1 ст. л. в стакане кипятка, пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

· Настойка березовых почек (1 стакан) на 96%-ном спирту, в которую добавляют мед (2 стакана), после 2-недельного настаивания принимают по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

· Взять 250 г очищенных зубчиков чеснока, залить 3%-ным уксусом 1/2 л, настоять и есть по 3 зубчика ежедневно.

· Древнегреческим рецептом лечения туберкулеза считается смесь толченых грецких орехов с медом (1:3). Принимать по 1 ст.л. утром и на ночь.

· Измельченный корень одуванчика (1 ст.л.) заливают стаканом кипятка и выдерживают 6—8 час. Выпивают в несколько приемов за день.

· Отвар корней девясила принимают при туберкулезе легких как отхаркивающее, дезинфицирующее и общеоздоровительное средство. Полезно заваривать и пить как чай корни пырея в течение длительного времени.

· Листья и стебли желтой тыквы заливаются равным количеством воды, кипятить до уменьшения объема жидкости наполовину. Добавить 1 ч.л. меда или сахара и принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

· При туберкулезе легких следует ежедневно съедать по 1 ст.л. тертой моркови с 1 ч.л. меда, запивая теплым молоком.

Для лечения туберкулеза используют народные способы:

— 2 стакана овса (или ячменя) залить 1 л молока и томить в духовке, пока зерно не разварится, при надобности молоко добавлять. Пить жидкость по 1/2 стакана 3 раза в день. Молоко должно быть обязательно свежим.

— Заваривают кору ивы или осины и заливают в ванну или бочку и выдерживают больного в теплом настое 20—30 мин. Проводят через день 10 процедур, что может быть достаточным для излечения.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК

*Щади премного печень,
В ней основа всех основ...*

Авиценна

ГЕПАТИТ, ЖЕЛТУХА

Для лечения желтухи народная медицина издавна использовала травы, обладающие желчегонным и мочегонным действием. Самое простое, но не единственное, средство — пить сок квашеной капусты по 1 стакану в день. Курс лечения 2—3 недели. Если вы часто используете таблетки, особенно снотворные, позаботьтесь о восстановлении здоровья печени, не дожидаясь появления пигментных пятен, родинок, папиллом, камней. Больная печень может стать причиной стойкой гипотонии, катарракты, глаукомы, ожирения, целлюлита. Очень эффективны при всех болезнях печени свекольный сок — 1/2 стакана с 1 ч.л. лимонного сока 1 раз в день. Восстанавливает функцию печени яблочный уксус (6%), 1 ч.л. в стакане воды.

· Отвар огурца посевного готовят из перезревших плодов и плетей 1:1 с водой.

· Настой корневищ аира болотного: 1 чайную ложку измельченных корней залить стаканом кипятка и настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин. до еды.

· Горец птичий (спорыш). Используется настой столовой ложки корней в стакане кипятка в течение часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

· Использовать в еду кислицу обыкновенную. Болгарская медицина считает это средство очень эффективным.

· Ягоды вишни с плодоножками используются в виде отвара 30 сухих плодов в 0,5 л воды, прокипятить 5 минут и принимать по 1/4 стакана 4—5 раз в день. Кроме того, следует столько же съесть свежих ягод вишни и выпивать по столовой ложке их сока.

· Настой из столовой ложки сушеной измельченной коры ивы в полутора стаканах кипятка. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

· Настойка из 1 столовой ложки сухих измельченных листьев осины, приготовленная в 1 стакане белого вина и настоянная в течение 12 часов. Выпить в течение дня в 3 приема. Курс лечения 10–12 дней.

· Настой столовой ложки травы бессмертника песчаного в стакане кипятка, парить на слабом огне, пока не упарится вдвое. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

· Настой 1 чайной ложки травы душицы обыкновенной в стакане кипятка. Настоять 1 час и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

· Настой из 1 столовой ложки листа одуванчика в стакане кипятка. Пить по 1–2 стакана в день.

· Плоды шиповника используют в качестве отвара или чая, а также и киселя. 1 столовую ложку измельченных плодов кипятят 10 минут в стакане кипятка и принимают по 1/2 стакана 2 раза в день. Можно использовать аптечный препарат «Холосас» по чайной ложке 2–3 раза в день.

· Отвар 1 столовой ложки травы володушки в стакане воды. Пить по 1–5 ложек 3 раза в день до еды.

· Отвар столовой ложки цветков календулы в стакане воды. Пить по 2–3 столовых ложки 3 раза в день. Можно использовать аптечную настойку (25%) по 30 капель.

· Зверобой можно применять либо самостоятельно, либо в составе сбора с другими травами. Если применять самостоятельно, то приготовьте напар из одной столовой ложки травы в стакане кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

· Лягушка используется таким же образом, но пить ее надо по одной чайной ложке 3–4 раза в день.

· Обратите внимание на полынь горькую. Она используется при лечении болезней печени, но только не в виде отвара или настойки, а в виде порошка из травы в дозе по 0,5 г 3 раза в день.

Важным условием эффективности лечения является периодическая смена используемых растений – или через неделю, или через 3 недели. Кроме того, обязательно используйте для лечения чай из сбора трав, в который должны быть включены общеукрепляющие, иммуногенные и тонизирующие травы.

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Возникновение гломерулонефрита часто связано с переохлаждением. Острый гломерулонефрит может начинаться как осложнение после перенесенного гриппа, ангины, скарлатины, дифтерии. Болезнь часто прячется под маской сердечного заболевания — повышается артериальное давление, симптомы ишемической болезни. Гломерулонефрит сопровождается бледностью, отеками лица, затем туловища и ног, легкой утомляемостью, снижением количества мочи и кровавой мочой. В принципе, подход должен быть к лечению не одной болячки, а в целом организма.

Обратите внимание на соблюдение диеты, ограниченное употребление воды, поваренной соли и белковой пищи. Пища должна быть молочно-растительная: каши, хлеб, сливки, сливочное масло, фрукты, овощи, но ничего раздражающего: хрен, перец и т.п.

При гломерулонефрите применяет:

1. Траву пустырника, цветки календулы, траву полыни, траву буквицы лекарственной.

2. Листья березы, листья брусники, трава спорыша (птичья гречишка), солодка голая, зверобой, ромашка аптечная, календула лекарственная, трава репешка — все в равных частях. Взять смеси 1 ст.л., залить стаканом кипятка, настоять 1 час, выпить в 3 приема за день.

3. Постоянно есть свежую или заваривать в чай КОЖУРУ ЯБЛОК в порошке.

4. Пить отвар коры осиновой — 2 чайные ложки измельченной коры на стакан воды.

5. Ежедневно пить по 2 стакана настоя плодов шиповника.

6. Порошок из семян дыни — по 1 г 3 раза в день.

7. Кроме перечисленных трав можно включать в сборы: траву крапивы, тысячелистника, хвоща полевого, плоды можжевельника (по 2—3 ягоды в день), льняное семя, листья земляники лесной, листья подорожника, траву череды трехраздельной, корень окопника, плоды петрушки, почки березы, корень девясила, листья вахты, корень любистка. Сбор составляется из 4—7 видов трав и заваривается, как указано выше.

При болезни нарушается иммунная система организма, поэтому травы, входящие в состав сбора, имеют противовоспалительное и иммунное действие.

- В рацион включаются листья одуванчика в виде салата.
- Старое народное средство рекомендует пить сок черной редьки вместе с медом из расчета 1 л сока на 300 г меда. Пить по 2 столовые ложки перед едой и на ночь.

- Весной 2—3 столовые ложки измельченных молодых листьев березы заливают стаканом кипятка, настаивают 6 часов, принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

- Полезно систематически принимать отвар листьев и плодов черники.

- Корень лопуха — это испытанное народное средство, мочегонное и оздоравливающее весь организм. Готовится отвар из столовой ложки измельченных корней в стакане кипятка. Пить по стакану 2 раза в день. Целесообразно использовать отвары для сидячих ванн.

- Ягоды шиповника обладают мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим средством. Кипятят 10 минут столовую ложку ягод в стакане воды. Пьют через сутки по 1/2 стакана 2 раза в день.

- Таволга вязолистная. Готовят отвар 1 чайной ложки на стакан. Выпивают за день. Траву и корни сельдерея настаивают 8 часов в холодной воде из расчета 2 столовых ложки на 1 литр. Траву будры плющевидной готовят в виде отвара 1 чайной ложки на стакан кипятка. Пить по 2—3 столовых ложки 4 раза в день.

- Листья березы употребляют внутрь и наружно. Отвар 20 г на стакан, пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Наружно делают сидячие ванны. Стручки фасоли завариваются — 2 столовых ложки на стакан кипятка. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

- Корень окопника используется в виде настоя на горячем молоке в течение 6 часов в теплом месте из расчета 2 чайные ложки на стакан горячего молока. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Используйте перечисленные растения, а также другие: плаун булавовидный, подмаренник настоящий, полынь горькую (траву).

шалфей (листья), смолку липкую, семена петрушки, корень цикория, шишки хмеля, мякоть тыквы, мать-и-мачеху, зерно овса, траву пастушьей сумки, зверобой продырявленный, коровяк, землянику (ягоды и листья) как в виде отдельных настоев, так и в совокупности нескольких трав. Периодически меняйте состав сборов. Толокнянку и хвощ используйте только в сборах, и не более 5%.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Учеными установлено, что заболевание желчного пузыря может быть обусловлено болезнями желудочно-кишечного тракта, например, при гастритах, язвенной болезни, хронических запорах, колите, глистной инвазии. Но может быть и так, что вначале возникают болезни желчного пузыря, а затем возникает вероятность заболевания желудка, тонкого и толстого кишечника. Кроме того, существует нервная регуляция процесса желчеотделения корой головного мозга. Длительные стрессовые нагрузки, психические потрясения, отрицательные эмоции (страх, гнев, уныние) способствуют замыканию сфинктера Одди в устье желчного протока и препятствуют опорожнению желчного пузыря. Это приводит к застою желчи, воспалительным процессам, шлаконакоплению и камнеобразованию.

Известные методы лечения желчнокаменной болезни связаны с применением анальгетиков, желчегонных, антибиотиков, лазерной терапии и вмешательством хирургии. Но все названные средства не действуют на причину возникновения болезни. Каждый раз после проведенного лечения через некоторое время болезнь снова дает о себе знать. Кроме того, из-за недостатка кремния в организме происходит кальцинирование стенок желчевыводящих путей и выпадают конкременты, а также наблюдается рост концентрации билирубина из-за высокой нагрузки на печень при фильтрации крови. Недостаточное очищение крови от билирубина усугубляется тяжелой нагрузкой на печень из-за шлаков, поступающих из кишечника в кровь, так как пища в кишечнике не переваривается ввиду жизнедеятельности паразитов. Поэтому-то концентрация

билирубина не меняется и после операции на желчном пузыре, даже наоборот, общий наркоз, применение антибиотиков усугубляют состояние больного.

Чтобы устранить причину заболевания, следует позаботиться о чистке организма. Для этого на фоне ежедневного щадящего прогрева в парной, вегетарианского питания, насыщения организма кремнием доводят показатель работы печени — билирубин — до 18—20. Кровь с таким показателем билирубина легко уничтожает мельчайших паразитов. При желчнокаменной болезни за 5 дней до очищения печени следует принять капли «Уролесана», которые разрушают камни в печени и желчном пузыре. Иногда полное очищение печени от конкрементов проходит только после 2-й или 3-й чисток. При проведении очистительных процедур желательно делать тюбаж горячими грелками по 40—60 минут

В народной медицине используются чай и травяные настои, повышающие иммунитет, например, золотой корень — порошком до 0,5 г по утрам или водочная настойка по 20—30 капель 3 раза в день.

Перечень трав, позволяющих вылечить эту болезнь без операции, достаточно велик, но самое главное то, что ежедневно мы с этими растениями сталкиваемся, видим их и проходим мимо, они растут около дома, в поле, в лесу.

Для освобождения печени от камней принимают спорыш, цикорий, полынь горькую, ряску — они помогают растворению камней.

· Свекольно-морковно-огуречный сок 1:1:1 растворяет камни желчного пузыря и в почках. Пить надо 4—6 месяцев, прибавляя каждый месяц по стакану в день, т.е. на 6 месяце — по 5 стаканов.

· Для очистки печени и протоков от камней в течение полутора месяцев надо есть лесную рябину. В течение дня съедать по 2 стакана свежей рябины с чем угодно: с хлебом, чаем, сахаром.

· Хорошим средством лечения является настой плодов и побегов спаржи. Столовая ложка молодых побегов и плодов настаивается в стакане кипятка 4 часа, принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день.

· Летом особенно удобно воспользоваться отваром свежих листьев и стеблей пырея ползучего, надо пить по 1/2—1 стакану в

день. Можно запастись этим лекарством и на зиму. Соберите и посушите корневища пырея, залейте столовую ложку их стаканом кипятка, прокипятите 5 минут. Выпейте в течение дня.

· Для очистки осенью от камней желчного и мочевого пузыря без признаков болевых ощущений можно с успехом использовать метод, который описал И. Подтергер. Для этого надо взять осенью во время уборки подсолнухов его корни. Мелкие обрезать, а основную часть высушить и затем размельчить на мелкие части. Один стакан корней залить в эмалированной кастрюле 3 л воды и прокипятить 3 минуты. Весь отвар выпивается за 3 дня. Эти же корни можно использовать повторно, но кипятить следует 15 минут. Если камни большие и застарелые, то выпивают по 2—3 стакана за 1 прием. Камни растворяются и вымываются с мочой, которая имеет цвет ржавчины. Повторите процедуру 3—4 раза.

· Хорошим и доступным для всех желчегонным средством является одуванчик лекарственный. Накопайте корней этого растения, промойте их, измельчите и залейте стаканом кипятка чайную ложку корней. Прокипятите 10 минут. Пить в день от 1 до 2-х стаканов.

· Порошок слизистых стенок куриных желудков растворяет и выводит камни желчного пузыря.

· Крепкий зеленый чай служит отличным профилактическим средством от образования камней в печени, почках и мочевом пузыре.

· Как говорили врачи древности: «Ваша пища должна быть лекарством». Воспользуйтесь этим правилом и приготовьте гречневую муку на кефире. Настоять ночь из 1 ст. ложки муки в 1 стакане кефира. Утром съесть вместо завтрака. Лук-порей принимать в пищу как диетическое лечение.

· Земляника (ягоды и листья). Употреблять ягоды и чай из листьев без дозировки как противовоспалительное, укрепляющее, нежное и безопасное средство.

· Календула (цветки) как противовоспалительное и рассасывающее средство в виде отвара 1 ст. ложки в стакане. Пить по 2—3 ст. ложки 3 раза в день, или настойка (25%) по 30 капель.

· Доступным средством лечения желчнокаменной болезни является отвар из корней шиповника. Кипятить в чайнике корни

(стакан корней на 1,5—2 л воды) надо в течение часа, затем 1/2 часа настаивать и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

· Аирный корень, он защитит вас от простудных болезней, это очень сильное противовоспалительное и очистительное средство от вредной микрофлоры — порошок на кончике ножа (0,2—0,3 г) 3 раза в день или настойка по 20 капель.

· Крапива двудомная (листья). Очищающее и витаминное средство. Заваривать 1 ст. ложку в кипятке и пить в течение дня.

· Кора ивы (вербы) или осины как противовоспалительное и дезинфицирующее средство, порошком по щепотке, запить водой.

· Мякоть плодов тыквы до 0,5 кг или по 1/2 стакана сока тыквы. Настой 1 ст. ложки листьев березы в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана до еды 4 раза в день.

· Лист мяты перечной, корень девясила, семена укропа, трава зверобоя, кориандр посевной — все в равных количествах. Заварить 1 ст. ложку стаканом кипятка, настоять 1 час, принимать по 1/2 стакана перед едой 3—4 раза в день.

· Пить цикорий, заваривая его как кофе, пополам с молоком.

· Анис (плоды), чистотел, спорыш, фиалка трехцветная, одуванчик (корень), кукурузные рыльца, зверобой. 1 ст. ложку заварить кипятком, довести до кипения, принимать в теплом виде по 1/4 стакана в течение дня за 30 мин. до еды. Курс лечения 1 месяц. Провести 3 курса с перерывом в 2 недели.

· Володушка (трава) — сильное желчегонное и противовоспалительное средство. Отвар 1 ст. ложки в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды, или настойка (25%) по 25 капель.

· Лапчатка гусиная принимается в виде отвара 1 столовой ложки в стакане молока по 2—3 ст. ложки 3 раза в день. Действует как очищающее, болеутоляющее.

· Редька черная, натереть на крупной терке и отжать. Сок соединить с медом 1:1. Принимать первые 2 дня по четверти стакана на напиток, последующие 2 дня — по трети стакана, затем по 1/2 стакана и так до полного стакана. Затем еще 2 недели пить по полному стакану. После этого сделать перерыв на две недели и повторить схему.

· Салаты из корнеплодов и листьев репы, редьки, редиса. Полное извлечение камней наблюдается при приеме настойки

20%-ной полыни горькой по 25—30 капель ежедневно. Эффективным средством являются размельченные в мясорубке конопляные семена, которые варятся в 3-х стаканах молока и выпиваются ежедневно натошак в течение 5 дней. Через 10 дней повторить.

· Для лечения и профилактики желчнокаменной болезни используют настой травы вереска. Для этого в кипящую воду насыпают вереск (столовая ложка на 2 стакана воды), настоять 2 часа и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. С этой же целью пьют настой травы душицы, который готовят настаиванием столовой ложки сухой травы в стакане кипятка. Пьют 3 раза в день.

· Очаровательная и изящная мокрица не столько злостный сорняк, сколько ваш зеленый лекарь как желчегонное, противовоспалительное, тонизирующее средство, улучшающее работу сердца, утоляющее боль и воздействующее на обмен веществ. Для лечения желчнокаменной болезни 5 чайных ложек сушеной травы мокрицы настаивают 4 часа в стакане кипятка и выпивают в течение дня. Из свежей травы готовят сок, который, подсластив медом, принимают по столовой ложке перед едой 4—6 раз в день.

· Наверняка около вашего дома, огорода немало растет лопуха. Приготовьте настой из размельченных листьев (сухие берутся в соотношении 1:10 к воде) или корней (столовая ложка на стакан, настаивается в термосе 4 часа). Принимать по стакану 2 раза в день.

· Для того, чтобы камни желчного пузыря растворялись, пьют настойку полыни горькой (20%) по 25—30 капель или принимают порошок полыни.

· При желчнокаменной болезни хорошо помогает сок красной свеклы. Натерев, свеклу отжимают через марлю, дают отстояться не менее 4-х часов и выпивают по 1/2 стакана, если нет гипотонии или других противопоказаний. Пить утром натошак по 3 недели, затем неделю делают перерыв. После 3-х курсов камни растворяются и уходят. При крупных камнях лечение занимает более длительный период. Отваренная свекла также полезна. Съедают по утрам 2—3 столовых ложки, что также способствует растворению камней, но более медленно.

· При небольших камешках в желчном пузыре, что вызывает сильные боли, используют теплое оливковое масло — 1 стакан, выпивают натошак и запивают таким же количеством натурального (не брать растворимый!) черного кофе. После этого полежать на горячей грелке 5—6 часов, затем 5 раз через каждый час делать клизму с настоем ромашки (2 ст. л. на стакан кипятка). При этом выходят камни разной величины от 1 до 1,5 см разного цвета. При необходимости лечение повторяют. После такого лечения образования камней долго не наблюдалось.

· Если камнями забиты желчный пузырь и почки, то испытанным и успешным средством лечения может быть лесная земляника, варенье из нее. Принимают перед едой вначале по 1 чайной ложке 3 раза в день, добавляя ежедневно по 1 чайной ложке на прием в течение 8 дней. Запивать чаем из листочков земляники. Такое лечение повторять, пока не кончится литровая банка варенья, но чай из листочков земляники продолжать пить на протяжении 3-х месяцев.

· Если пить настойку листьев хрена по 1 ст.л. 3 раза в день за 1/2 часа до еды, то можно за 4 месяца избавиться от большого количества камней в желчном пузыре. Они растворяются постепенно и выходят безболезненно. На все лечение потребовалось 5 л настойки.

· Более спокойным способом лечения заболевания является отвар овса, который готовится из 1 стакана зерен в 1 л кипятка. Надо прокипятить 1 час и пить отвар теплым в течение дня. Курс — 40 дней.

КАЛЬЦЕМАТЫ

Заболевание связано с образованием в печени известковых камней, которые состоят наполовину из карбоната кальция, наполовину — из других компонентов. Этот вид камней встречается редко — они образуются на фоне воспаления. Как правило, это плотные, бугристые, белесоватые образования.

Необходимо придерживаться диеты с ограничением продуктов, содержащих холестерин, жиры, животные белки. Очень важно

организовать регулярность во времени при приеме пищи. Есть следует умеренно, регулярно, часто, поскольку прием пищи — естественное средство, способствующее оттоку желчи. Пассивный образ жизни, а также длительные перерывы между приемами пищи способствуют застою желчи и образованию камней.

Тепловая обработка превращает живую растительную пищу в мертвую, которая, попадая в организм, откладывается в органах и тканях в виде шлаков, солей. Так происходит с кальцием. После термической обработки продуктов кальций в организме образует камни. Избыток кальция образуется при недостатке в пище кремния. Следовательно, очень важно сбалансировать поступление с пищей кремния. Этому может помочь поступление в организм «биологического активного» натрия.

- Смесь сока сельдерея с другими соками — морковным, петрушки (в соотношении — 5:9:2) — способствует нормализации обмена веществ, особенно состава желчи.

- Капустный рассол и томатный сок (в равных пропорциях) из свежих овощей полезно пить по 1 стакану 3 раза в день. В течение дня желательно пить 2—3 стакана сока, в зависимости от состояния здоровья.

- Кроме того, приготовьте отвар листьев березы из расчета столовая ложка на стакан кипятка, прокипятите 20 мин. и после часового настаивания в тепле выпейте по 1/2 стакана утром и вечером. Курс лечения в течение 10—15 дней.

- Осенью и зимой хорошо можно почистить организм настоем листьев или ягод брусники. стакан ягод брусники настаивается 6 часов в 2-х стаканах воды. Выпивать надо по 1/2 стакана 4 раза в день.

- Вересковый настой хорошо пить для очистки печени от камней различного происхождения.

- Старинным народным способом очистки печени от камней является прием свекольного сиропа. Готовится он варкой нескольких корнеклубней свеклы до тех пор, пока отвар не станет густым, как сироп. Принимать этот отвар по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Растворение камней происходит постепенно и безболезненно, но пить надо длительное время.

· Ягоды красной рябины надо есть ежедневно по 2 стакана с чем угодно в течение 1,5—2-х месяцев.

ОПИСТОРХОЗ

Лечится таким народным способом — взять селедку, очистить ее от головы и костей, перемолоть на мясорубке и добавить стакан тыквенных семечек, которые также пропускаются через мясорубку. Добавляют к этой смеси стакан пшенной каши, сваренной на воде. Тщательно перемешать все компоненты и съесть утром натощак. Через час или два принять слабительное, можно сделать клизму. Указанную процедуру полезно повторить через неделю, а затем еще раз после такого же срока.

Все это время в промежутках между лечением поддержите работу печени настоями трав. Подберите несколько видов и используйте их в виде настоя.

· Листья и корни одуванчика — настоять 2 часа столовую ложку размельченных растений в стакане кипятка. Можно приготовить кофе из корней одуванчика, обжарив их на сковородке и после размола на мельнице заварить, прокипятив 5 минут. Пить 3—4 раза в день, можно с молоком.

· Используйте корень хрена обыкновенного в виде приправы к блюдам. Или приготовьте настой из 250 г свежеперетертого хрена и литра кипяченой воды. После суточного настаивания пьют (можно с медом) по 1/2 стакана в виде теплого настоя 3—4 раза в день.

· Корень цикория в виде настоя или кофе по такому же рецепту приготовления, как и одуванчик.

· Траву чистотела применяют в виде настоя 1—2 чайных ложек травы на стакан кипятка. После 2-х часов выпивают (можно с медом по вкусу) небольшими порциями в течение дня.

· Очень активным средством очищения печени от токсинов паразита является полынь горькая, которую применяют либо в виде порошка (по 0,5 г 2 раза в день), либо в виде настоя — чайная ложка на стакан воды, либо в виде водочной настойки 1:5; принимать по 25—30 капель 2—3 раза в день.

ПИЕЛОНЕФРИТ

При хроническом пиелонефрите наибольший эффект дает лечение мочегонными средствами, к которым прежде всего относятся полевой хвощ и лист брусники. При остром пиелонефрите эти травы нельзя использовать. Лепестки цветов подсолнечника рекомендуется как вспомогательное средство.

Пиелонефрит опасен осложнениями: хронической почечной недостаточностью и артериальной гипертензией. Поэтому лечение надо проводить не одним каким-либо растением, а комплексно, периодически чередуя применение нескольких растений.

· Отвар язычковых цветков подсолнечника готовят из 1 столовой ложки сырья на стакан кипятка. Он полезен при поносе и в качестве мочегонного. Принимают по столовой ложке 3 раза в день.

· Ягоды клюквы — есть их без ограничения свежими или в виде настоя. Настой готовят измельчением столовой ложки ягод в стакане кипятка. После часового настаивания пить по 1/2 стакана в теплом виде 3—5 раз в день, можно с медом или добавить изюм.

· Целительные свойства листьев березы хорошо известны. Давайте пить настой листьев из 1 столовой ложки в стакане кипятка 3—5 раз в день, можно с медом по вкусу.

· Обратите внимание на тыкву и кабачки. Это универсальное средство, восстанавливающее обменные процессы в организме и хорошо очищающее почки. Лучше пить свежий сок по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

· Корневища пырея нужны для восстановления обмена веществ в организме и как кровоочистительное средство. Приготовьте настой из 2-х столовых ложек корневища в 0,5 л кипятка. Настаивать 8 часов и пить по 1/2 стакана, можно с медом, 3—5 раз в день до еды.

· Используйте для лечения сорняки с вашего огорода, например, добавляйте в еду свежие ягоды паслена черного. Из травы паслена готовят настой и принимают как болеутоляющее и кровоостанавливающее средство при болезнях почек и мочевого пузыря.

· Если заболевание сопровождается ознобом, высокой температурой и болью в области почек, а в моче присутствуют следы гноя, готовят смесь из 2-х чайных ложек яблочного уксуса (лучше

собственного приготовления) на стакан теплой кипяченой воды. Состояние здоровья быстро улучшается.

Для лечения этой болезни требуется применение сильных бактерицидных, противовоспалительных и болеутоляющих средств. В этом отношении равных прополису, который используется в чистом виде, в виде настойки или молочно-спиртовой вытяжки, трудно найти. Чистый прополис принимают по 1 г, продолжительно жуя, затем проглатывая, 1 раз в день за час до еды. В виде 30%-ной настойки на спирту принимают по 20 капель на 1/2 стакана теплого молока 3 раза в день за час до еды.

Подберите в равных соотношениях 3—4 вида из нижеперечисленных лекарственных трав, возьмите 2 столовые ложки сбора и залейте 1/2 л кипятка, дайте настояться 1 час и используйте как чай по 1/2 стакана 3 раза в день: корень окопника, трава хвоща полевого, листья брусники, цветы василька, корень солодки, корень одуванчика, почки и листья березы, плоды можжевельника, листья брусники, семя льна.

Если вы будете аккуратно лечиться в течение 3—4 месяцев, но улучшения не будет заметно, надо обратиться к способам очистки кишечника. После одной такой чистки результативность применения трав может многократно повыситься, а исцеление ускорится.

ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Правильное питание — самое главное в лечении. Основными в питании должны быть овощи и фрукты. Как можно меньше надо есть мяса. Жиры, сало исключить из питания. При постоянном употреблении хлеба, крупяных и мучных продуктов в организме постепенно увеличивается количество неорганического кальция, образуются песок и камни в печени и почках, способствует этому питание крахмалистыми продуктами и сахаром.

Профилактическое лечение от зашлакованности почек песком и камнями состоит в том, чтобы один день в неделю проводить голодание с обильным питьем воды.

Не применяйте по отдельности растения, обладающие сильно выраженным мочегонным действием (трава хвоща, почки березы, листья толокнянки), они раздражают почечные лоханки, их лучше использовать в сборах, в которых их относительное содержание составляет 10—15%. Лучше применять растения с выраженным противовоспалительным и мягким мочегонным действием. Используйте их в малокомпонентных сборах: спорыш, крапива, корневища пырея, медуница, листья березы, листья земляники, золотая розга, сныть обыкновенная. Принимают 1 стакан утром и вечером за полчаса до еды.

· Используйте для растворения почечных камней сочетание изюма с черным перцем. Из крупного изюма вынимают косточки и вставляют горошину черного перца. В первый день лечения съедают одну изюминку с перцем, на следующий день — 2 и так до 10 дня, повышая ежедневно норму на одну изюмину. Затем снижают принимаемую дозу до 1 горошины. Камни растворяются и выводятся, почки болеть перестанут.

· Если вы страдаете от почечных колик, то надо принимать теплые ванны с добавлением нескольких стаканов отвара хвоща полевого, этот же горячий отвар можно выпить перед ванной — 1 стакан. После ванны лечь в постель, положить на низ живота припарки. Припарку сделать из мягкого, сваренного в кожуре картофеля или положить грелку, но эффект выше, если приложить мокрую горячую ткань. Если начнется кровотечение, вместо припарки надо положить пузырь со льдом.

· Горячие компрессы и припарки на область почек из крепкого отвара овсяной соломы способствуют расширению мочеточников и облегчают прохождение камней. Положите на низ живота горячие подушечки с напаром трав.

· Для отхождения камней пейте сок редьки с медом (1:2) по столовой ложке 3 раза в день через 1/2 часа после еды на протяжении 3—4-х недель.

· Хорошо снимает почечные боли настой надземной части растений молочая, готовят из 20 г цветущих растений в полутора литрах кипятка, 10 минут кипячения. Принимают по 3/4 стакана 3 раза в день 3 недели.

· Горец почечуйный является сильным средством при почечных коликах. Настой из 2—3 столовых ложек сухой измельченной травы в 1 л воды заварить 30 мин. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Улучшение, прекращение болей наступает уже через 4—5 дней, затем может начать выделяться гной и наступает полное выздоровление.

· Тыква — универсальное средство, восстанавливающее обменные процессы. Очищает почки. Сок пьют по 3/4 стакана 3 раза в день.

· Настой вереска хорошо действует при камнях в почках. Столовая ложка на стакан воды, настоять 1 час. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день.

· Настой спорыша — 2 столовые ложки на стакан воды, способствует выходу камней, действует как противовоспалительное.

· Читательница Савинкова Т. Н. из села Б. Ярки Казанского р-на Тюменской области успешно лечится от почечных камней рецептом Ванги уже более 10 лет: мелко нарезать 1 кг зеленой петрушки и 1 крупный корень сельдерея и залить 1 л воды и 1 л меда, довести на медленном огне до кипения. После 3-дневного настаивания снова залить 1 л воды и вновь довести до кипения. Смесь пить 3 раза в день перед едой по 3 глотка, пока не закончится. В течение летне-осеннего сезона курс повторить. Камни дробятся и выходят в виде песка без боли.

· Эффективным методом растворения камней в почках служит напар из недозрелой соломы и метелок овса, убранных за 10 дней до созревания. Мелко нарезанными частями овса заполняют 3-литровую банку, заливают кипятком и укутывают на 8—10 часов. Раствор хранят в холодильнике, но пьют теплым по 1 стакану до еды и обязательно на ночь перед сном. Воду, чай, соки в период лечения не пьют. Курс лечения — 2—3 месяца.

· Быстрым способом растворения почечных камней и выведения их с мочой в виде песка является отвар лука репчатого — 1 кг, пропущенного через мясорубку с 400 г сахара (для диабетиков — сорбита). Отвар готовится в течение 2-х часов, затем фильтруется через марлю. Полученные 1/2 л фильтрата делят на 4 части. Утром до завтрака принимают первую дозу, которая вызывает по-

слабление стула. Последующие дозы принимают в 12, 16 и 20 час. К 2—3 часам ночи начинается усиленное мочеотделение с выведением песка. Чистка длится 4—5 дней.

· Отвар семян льна — 1 ч.л. на стакан кипятка. Пить по 1/2 стакана каждый день. Густая смесь разводится водой.

· Летним способом очистки почек от камней называют использование соков моркови, свеклы и огурца в равных частях. Выпивают 1 стакан натощак по утрам. Весной и осенью используют измельченную смесь 1/2 кг петрушки, 200 г меда и 1 лимона. Принимают 3 раза в день по столовой ложке на протяжении 2-х месяцев.

· Заливают 1 литром кипятка стакан огуречных семян, добавляют ложку меда и настаивают в термосе 6—8 часов. Выпивают весь настой в течение дня, ничего больше ничего не едят.

· Отвар 1,5 кг еловых зеленых шишек в 3 л воды с 1 кг сахара. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, запивая молоком.

СИНДРОМ ЖИЛЬБЕРА

Заболевание выявляется преимущественно в детском или юношеском возрасте, иногда — после простудного заболевания или вирусного гепатита. Первые признаки заболевания появляются, нередко после перенесенной ОРВИ, вирусного гепатита (постгепатитный вариант), на фоне стресса, голодания, значительной физической нагрузки, после употребления алкоголя, некоторых лекарственных препаратов. Заболевание характеризуется неярким, непостоянным желтушным окрашиванием кожи и склер. Нередко больные отмечают быструю утомляемость, неопределенные диспепсические явления.

Диагноз может быть поставлен только после исключения всех других сходных заболеваний, в первую очередь, хронического вирусного гепатита и других заболеваний, протекающих с желтухой. Симптомом болезни может быть периодическая желтуха, слабость, утомляемость, тяжесть в правом подреберье. Заболевание отличается хорошим прогнозом, но требует соблюдения диеты и некоторых других разумных ограничений. Основной лечебный подход — соблюдение определенного режима в течение всей жизни:

полностью исключить алкоголь, жирную, острую пищу, бесконтрольный прием медикаментов, регулярно питаться (голодание противопоказано), придерживаться разумно-щадящей диеты, избегать физического переутомления, приема гепатотоксических препаратов — все это способствует накоплению непрямого билирубина. Показаны курсы препаратов, улучшающих обмен в печени. Пациентам противопоказаны профессиональные занятия спортом.

Вместе с тем, не следует полностью отказываться от занятий спортом (оздоровительное плавание, лыжи), важно нагрузки дозировать. После занятий спортом не должна (!) появляться желтуха, слабость, боль в правом подреберье. Полезен дробный (4—5 раз) прием пищи, курсы растительных желчегонных препаратов («холафлюкс», желчегонный сбор и т.д.), гепатопротекторов (легалон).

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Это хроническое прогрессирующее поражение печени, при котором повреждаются и гибнут печеночные клетки с их постепенным замещением разрастающейся соединительной тканью. Для лечения этой болезни используют как майскую рябиновую кору, так и собранную ранней весной кору ивы или осины.

· Используют настой коры — 1/2 стакана сухой измельченной коры кипятят 15—20 минут в 1 литре воды, настаивают, укутав, сутки. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

· С успехом можно лечить это заболевание березовым соком — по стакану в день, а также сок квашеной капусты, приготовленной без соли, или сок свежей огородной капусты. Необходимо чередовать прием этого сока с соком свекольным.

· Для лечения можно использовать цветки одуванчика в еду, а также корни, выкопанные весной и осенью, которые сушат, поджаривают и заваривают как кофе по одной чайной ложке на стакан.

· Настойка из 5—6 измельченных листьев вместе с корнем хрена, приготовленная настаиванием в 0,5 л водки в течение 7 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

· Настой из 4-х чайных ложек подмаренника цепкого в 2-х стаканах кипятка, настоянного 1 час. Выпить в течение дня.

· Настой 1 столовой ложки сбора в равных частях: корень цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника, трава зверобоя, осота огородного, пижмы, чистотела. Настоять в стакане кипящей воды 1 час. Принимать по 3/4 стакана 2—3 раза в день за 20 мин. до еды.

· Настой 1 столовой ложки сбора: плоды шиповника, корневища пырея, листья крапивы 2:2:1. Настоять в стакане кипятка 2 часа. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

· Настой 1 столовой ложки сбора: мята перечная, полынь обыкновенная, корень валерианы, зверобой, шишки хмеля 2:2:2:3:1. Принимать по 1—2 стакана за 1/2 часа до еды 2—3 раза в день.

Лечить цирроз печени следует в течение года.

БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ГАСТРИТ

Заболевание представляет собой воспалительный процесс, поражающий слизистую оболочку желудка.

Причинами возникновения хронического гастрита может быть либо переедание, либо систематическое употребление очень холодной или очень горячей пищи, но это связано может быть с плохим пережевыванием (не надо спешить во время еды), а также употреблением алкоголя и курением. Важным условием развития хронического гастрита может быть нарушение режима питания, беспорядочное и неправильное питание.

Надо изменить свой образ жизни, регулярно соблюдать часы приема пищи, не злоупотреблять спешкой во время ее приема, необходимо отказаться от продуктов, которые могут вызвать раздражение слизистой (острые, соленые блюда, кофе, чай, алкоголь и т.д.). Очень важно проводить хотя бы раз в неделю разгрузочные дни. Необходимо следить, чтобы в рационе было достаточно клетчатки (сырых овощей), поскольку она является стимулятором деятельности желудка и кишечника.

Атрофический гастрит. Хроническая форма гастрита сопровождается перестройкой ее структуры слизистой оболочки желудка, и прогрессирующей атрофией, нарушением секреторной, моторной и всасывательной функции его. Лучшим питанием при болезни желудка и кишечника является вегетарианская пища. Надо больше употреблять отваров и настоев трав.

Соцветия тысячелистника используют либо в виде настоя, либо в виде настойки. В последнем случае заливают их водкой в соотношении 1:2 и после 10-дневного настаивания принимают по 2 ст. л. перед едой.

Капуста белокочанная, сок ее, который полезно пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды. На завтрак полезно есть протертое сырое яблоко — 100 г и сырую мякоть тыквы — 300 г. Перед обедом полезно принять до 1/2 ч. л. полыни горькой или настой корневич (можно в виде порошка) аира болотного.

Даже самые застарелые гастриты вылечиваются яблоками, но особенно надо помнить, что следует брать зеленые яблоки. Натертую кашлицу тут же съедают. После этого надо воздержаться от приема пищи в течение 5 часов. Яблоки надо есть рано утром, чтобы не затягивать время завтрака. Вместе с тем на ночь яблоки есть нельзя, поскольку это способствует скоплению газов.

Различают хронический гастрит с пониженной секрецией и с повышенной секрецией (кислотностью). При гастрите с повышенной кислотностью постоянно ощущается изжога, кислая отрыжка, чувство давления, жжения и тяжести в подложечной области, на первый план это выступает через 1—2 часа после приема пищи. Аппетит чаще бывает повышенным, похудения не отмечается.

При гастрите с пониженной секрецией ведущим признаком состояния является отрыжка воздухом (иногда тухлым яйцом), тошнота, ощущение тяжести в подложечной области. Болевые ощущения встречаются редко, но может быть неприятный вкус во рту, иногда рвота. Могут быть послабления желудка — поносы, причинами которых является либо недостаточное измельчение поступающей в желудок пищи, либо нарушение функций соединительной ткани или дисбактериоз.

Прежде, чем начать лечить любое заболевание желудка, надо привести в порядок зубы и осуществлять процесс пережевывания

пищи длительное время, не глотая ее наспех, поскольку важен процесс пропитывания пищи слюной.

Лечение хронического гастрита следует проводить при помощи щадящей диеты, есть понемногу и почаще. При гастрите с повышенной кислотностью мясные блюда и крепкие овощные супы не следует есть, также как ни кислого, ни соленого в течение нескольких недель. Кроме того, следует исключить из рациона свежее молоко, копчености, жирную пищу. Полезно употреблять больше соков, фруктов, овощей, и вообще постарайтесь принять как благо для своего здоровья, что вегетарианское питание — лучшая пища при заболеваниях желудка и кишечника.

Лечение заболеваний желудка (как и других болезней) нужно начинать во время роста луны.

При лечении гастритов с повышенной и пониженной кислотностью важно начинать утро со стакана чистой воды за 1/2 часа до завтрака. Вода смывает со слизистой желудка слизь, вредную для пищеварения.

При гиперацидном гастрите полезно принимать сок моркови натощак по 1/4—1/2 стакана 1 раз в день не больше 3-х недель. После этого срока можно начать принимать свежеприготовленный сок картофеля в таких же дозах 3 раза в день. После приема сока надо полежать 1/2 часа. Сок картофеля регулирует кислотность желудочного сока при одном и другом типе гастрита. Курс приема не больше 2-х недель.

При гастритах с повышенной кислотностью противопоказан томатный сок и кофе! Во время лечения не следует употреблять молоко, жирную, острую, соленую пищу, крепкий чай, кофе, свежий хлеб, пряности и меньше потреблять сладкого. Чай из гриба чаги пьют без нормы. Питаться лучше слизистыми супами из риса, ячменя, овса на молоке. Полезно принять щепотку порошка корня аира, запив его водой, чаем или соком. Полезно также принимать мед, разбавленный теплой водой, за 1,5—2 часа до еды в течение 2-х месяцев.

Отвар листьев иван-чая — 1 ст.л. на стакан кипятка после кипячения принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Сбор трав: семена льна, трава тысячелистника, соцветия ромашки (1:2:2), заваривают 1 ст.л. на стакан кипятка и пьют по 1/2 стакана

4—5 раз в день. Сходным образом готовят настой и пьют его с использованием сборов других трав: трава тысячелистника, трава зверобоя, соцветия ромашки аптечной, трава чистотела, листья мяты, корневища аира, солодки, плоды тмина (2:2:2:1:2:2:1:1:1).

При хронических гастритах с запорами можно воспользоваться следующей смесью: курага — 2 стакана, чернослив — 2 стакана (по 200 г), лист сенны — 50 г, которую пропускают через мясорубку, добавляют 1,5 стакана жидкого меда и после перемешивания принимают по 1 ч.л. за ужином, запивая теплой водой.

Для лечения гастритов с пониженной и нулевой кислотностью принимают сок алоэ по 1 чайной или десертной ложке 2—3 раза в день за 30 мин. до еды, шиповник (плоды) — напаривают (1 стакан на 1 л кипятка) и пьют в течение дня 1—2 стакана. Свежий сок капусты белокочанной пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды в теплом виде. Или съедать по одному листу свежего подорожника в день в течение лета (май-август).

При гастритах и колитах пьют настой ягод калины, листьев иванчая (кипрея) листья мать-и-мачехи, а также пьют настой почек осины или тополя, принимая по 1—2 ст.л. несколько (5—6) раз в день.

ГЕЛЬМИНТЫ: ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА

Заражение человека глистами в зависимости от их вида может происходить различным путем — от плохо проваренного мяса, из почвы, в которой сохранились личинки и яйца паразитических червей. Способствует этому и то обстоятельство, что собаки и кошки, которые содержатся в доме, являются носителями огромного количества паразитов, которых они рассеивают в жилье и заражают маленьких и больших хозяев без разбора.

В народной медицине самым мощным и результативным средством дегельминтизации являются полынь и пижма. При этом происходит гибель паразитов печени и поджелудочной железы, сосальщиков, которые заполняют протоки. Для выведения из организма червей принимают в течение 10 дней за 30 мин. до еды стакан чая из полыни горькой — 1 ч.л. на стакан кипятка. Каждый раз после чая съедать 1/2 стакана тертой на мелкой терке моркови.

Другим способом очистки от глистов является применение настоя лука репчатого. Измельченная луковица заливается стаканом кипятка, настаивается 12 часов. Пить надо 2 раза в день по 1/2 стакана в течение 4-х дней.

Для очистки кишечника от аскарид применяют настой цветков и листьев пижмы обыкновенной. 3 столовые ложки заливают стаканом кипятка и выпивают после часового настаивания по 1 ст.л. 3—4 раза в день на протяжении 4-х дней.

Эффективным средством очистки от глистов являются клизмы из молока с чесноком. В стакане молока варят большую головку чеснока до мягкого состояния. После остывания молоко набирают в клизму и ставят ее на ночь. Для ребенка достаточно для клизмы взять 1/2 стакана молока. Проводить эти процедуры следует в течение недели.

Ленточные глисты (свиной цепень, бычий цепень) попадают в организм человека при употреблении свинины или говядины, пораженной личинками возбудителей болезни.

Дегельминтиком широкого спектра действия является тыквенное семя. При этом может наблюдаться мощный выброс желчи, иногда может появиться рвота желчью. Абсолютно безопасным способом избавления от ленточных червей, который применяется более 100 лет, является использование свежих семечек тыквы. До приема семян тыквы следует не принимать пищу, по крайней мере, не менее 12 часов. Стакан свежих семечек очистить от кожуры, предварительно обдав их кипятком, затем растереть с молоком до получения однородной массы. После приема этой смеси надо через 2 часа выпить 2 чайные ложки касторового масла с небольшим количеством фруктового сока. Через 3 часа произойдет выход червей с фекалиями.

Тыквенные высушенные и размолотые семена (300 г для взрослых, 150 г для детей 10—12 лет, 100 г — для 5—7-летних и 50 г для 2—3-летних детей), принимается натощак по чайной ложке в течение одного часа. После этого через час дают 15—30 г сульфата магния, а спустя час ставят клизму для очистки.

Лучше проводить очистку от глистов в 4-ю фазу Луны.

При лямблиозе народная медицина рекомендует столовую ложку корней тертого хрена залить стаканом горячей воды и кипятить 5 минут. Отвар пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение недели. Через 2 недели можно повторить лечение.

В качестве глистогонного средства используется настойка соцветий бархатцев, выпивают в течение дня. Повторное лечение проводят через каждые 2 дня, 4—5 раз.

ГЕМОРРОЙ (почечуй)

Медицинские работники рассматривают эту болезнь как варикозное узловатое расширение вен нижнего отдела прямой кишки. Различают геморроидальные узлы (шишки), наружные (подкожные) и внутренние (подслизистые). Наружные геморроидальные узлы составляют отдельные образования величиной от горошины до вишни, иногда они состоят из группы таких шишек. Возникает геморрой в результате малоподвижного образа жизни, при воспалительных процессах прямой кишки, при длительных запорах. Поэтому в домашних условиях при первых признаках болезни нельзя допускать запоров. Подмываться лучше холодной водой с добавкой отвара тмина. В трудных ситуациях полезно принимать слабительное. В пищу не принимать горчицу, перец, незрелые плоды.

Полезны картофель, цветная капуста, рыба, мед. Больше следует потреблять свежего репчатого лука, сырую тертую морковь, свежие яблоки. Очень полезно глотать целые зубцы чеснока, очищенные от шелухи. Чеснок не переваривается, но оказывает бактерицидное действие на кишку, способствуя заживлению. Хорошо пить натощак 1—2 стакана сыворотки. При геморроидальных кровотечениях полезно пить рассол квашеной капусты (по 1—2 стакана в теплом виде), а также сок красной рябины по 2 рюмки 3 раза в день, который действует как слабительное.

Мазью из соцветий календулы обыкновенной смазывают геморроидальные язвы и шишки. Мазь готовят из 50%-ной настойки соцветий, смешивая со сливочным маслом (1:5). Настой или настойку скорлупы орехов кедра сибирского принимают внутрь. Для

настоя берут 1/2 стакана измельченной скорлупы и настаивают в стакане кипятка 2 часа, выпивают до еды за 2 приема. Настой из 2-х ст. л. корней крапивы двудомной в 2-х стаканах кипятка после 2-х часов настаивания пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Почки осины, тополя в виде отвара или настойки принимают внутрь, а мазь на их основе используют наружно как бактерицидное и заживляющее средство. Настойку 10% принимают по 20—40 капель 3—4 раза в день.

Корневища пырея ползучего в виде настоя принимать как кровоочистительное и восстанавливающее обмен веществ средство. Для приготовления настоя берут 1 ст. л. корневищ, настаивают 12 час. в 2-х стаканах кипятка и пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Траву репешка обыкновенного в виде настоя или порошка принимать внутрь как универсальное средство при внутренних кровотечениях. Для приготовления настоя берут 3 ст. л. измельченной травы и настаивают 1—2 часа в 1/2 л кипятка. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Порошком принимать по 1/2 ч.л. травы, запивая водой.

Хорошим средством является настой 2-х ч.л. травы лабазника (таволги вязолистной) в стакане кипятка, который выпивают в течение дня перед едой.

При геморрое пьют отвар травы горца почечуйного, горца змеиного, водяного перца (горец перечный), горца шероховатого.

Проверенным средством против застарелого геморроя является использование настоя 20—25 лавровых листьев в 3-х литрах крутого кипятка. Настой пьют маленькими глотками по 1 стакану в день. После того, как закончится раствор делают перерыв на одну неделю и лечение повторяют. Хорошо дополнить такое лечение свечами из сырого картофеля, которые снимают зуд и боль. Свечи из клубня вырезают в форме пробки из под бутылки шампанского, длиной 3—4 см. Конец свечи смазывают растительным маслом. Достаточно использовать 10—15 сеансов. Часто геморроем страдают водители. Ирина Филиппова приводит рецепт лечения этой болезни с помощью растений цветущего чистотела. Свежие побеги пропускают через мясорубку и смачивают выжатым соком тампон, который вставляют в анальное

отверстие, выдерживая в первый раз 30 минут, во второй 45 минут, а затем по часу. После нескольких сеансов сменить на тампоны с маслом шиповника. Через 2 недели, как сообщает Ступина Е.Г., геморроя не будет.

Необычным способом лечения геморроя является использование овса. стакан овса заливается 1 л кипятка, кипятится 10—15 минут и настаивается 1/2 часа. Заливается в ведро горячий настой и сверху усаживают больного, хорошенько его укутывая. Сидеть над горячим паром надо 30—40 мин. После 10 сеансов наблюдалось заметное улучшение и операция уже не требовалась.

Отвар из ягод паслена черного: взять 2—3 ст.л. ягод и отварить в стакане воды, настоять 2 часа и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Ягоды действуют также как слабительное средство. Также действует кизиловое варенье.

Следует заметить, что геморрой надо лечить не одним каким-то средством, а их сочетанием и чередованием во времени. Известен способ лечения с помощью холодной воды, которую наливают в таз, растворяют несколько кристалликов марганцовки, чтобы вода стала розового цвета и посидеть в этой воде 1—5 минут вечером и утром. Нехитрое физическое упражнение также помогает, если его регулярно повторять в течение дня по 10 раз. Сидя на краешке стула с прямой спиной втягивать в себя анальное отверстие. Оденьте красные трусики или пришейте полоску красной ткани к задней внутренней стенке трусов, и это избавит от болезни.

ДИСБАКТЕРИОЗ

При дисбактериозе создаются условия для интенсивного развития гнилостных или бродильных процессов в тонком кишечнике, снижается бактерицидная функция желудочного сока и нарушается баланс молочнокислых и патогенных микроорганизмов.

Слизистая оболочка куриных желудков всегда в народе используется для лечения этого заболевания. Хозяйки наши обычно снимают внутреннюю стенку куриных желудков и выбрасывают ее. А вам надо ее высушить, растереть в порошок и принимать натощак утром по горчичной ложечке, запивая водой (неделю).

Дисбактериоз лечат также порошком, приготовленным из коры аира. Можно улучшить состояние пациента, если давать ему порошок коры осины или ивы. Можно вместо порошка делать настой коры из расчета: чайная ложка на стакан кипятка. Кору лучше заваривать свежую, но можно и после высушивания. Принимать также утром и в той же дозе.

Помогает отвар веточек ежевики, пить как чай.

Есть все основания считать, что длительный период болезни и прием антибиотиков привел к нарушению обменных процессов, особенно в том случае, когда это проявляется в виде кожного зуда. Это означает, что следует заняться лечением печени и повышением иммунитета.

· Поможет настой листьев березы, ромашки, листьев мяты, череды, Melissa. На стакан кипятка надо взять столовую ложку сухих листьев (свежих в 6 раз больше), настоять 30 минут и выпить в течение дня. Кроме того, полезно использовать настой или отвар 150 г сухих листьев на 3 л кипятка и вылить в ванну. Принимать такую ванну 2—3 раза в неделю, добавив по 200 г череды, крапивы и чистотела.

· Хорошо помогает лечению дисбактериоза прием перед обедом щепотки полыни горькой в течение недели, затем следующую неделю — принимать кору осины или ивы в том же количестве.

· Чаще используйте травяные чаи, особенно полезно заваривать вместе с чаем соцветия (10—15 шт.) календулы.

· Отвар или кофе из корней одуванчика и лопуха. Возьмите корни этих растений, разотрите, залейте столовую ложку смеси стаканом кипятка, прокипятите 5 минут. Выпить утром или вечером. Если измельченные корни поджарить до коричневого цвета, то получите вкусный питательный кофе.

ИЗЖОГА

Кроме лечения соком сырого картофеля существуют еще несколько способов — с помощью молока, чаем из мяты, а также настоем смеси трав: зверобой, соцветия ромашки лекарственной,

трава сушеницы, тысячелистника. Полезно в салаты добавлять 5—6 листочков лебеды, немного мокрицы, свежего огурца.

· Полезно знать, что если постоянно мучает изжога, надо меньше есть жареной, жирной и острой пищи. Универсальных на все случаи жизни средств не имеется.

· Наиболее сильным все же считается применение порошка из корня АИРА — 1 чайная ложка порошка принимается в течение дня в 3 приема.

· Помогают при изжоге семена тыквы — прием внутрь по 1 ч. л. при ее появлении. Снимает изжогу и горчица.

· Испытайте на себе старое народное средство — гречку. Сырую крупу гречки жуйте несколько дней по щепотке, или пережаривают гречневую крупу до темно-коричневого цвета и после перемалывания принимают по 1—2 г 3—4 раза в день. Помогает и гречневая каша, если есть ее натощак.

КОЛИТ

Это одно из самых распространенных заболеваний слизистой оболочки толстого кишечника. Оно считается трудно излечимым. Опасно чистить кишечник клизмами (по Семеновой), это провоцирует появление колита, а если он есть, то к его обострению. Протекает болезнь остро или хронически. В первом случае причиной чаще всего являются болезнетворные микроорганизмы. Хронический колит развивается при наличии очагов инфекции в органах, связанных с кишечником (желчном пузыре, поджелудочной железе), а также при длительном и однообразном питании, систематическом употреблении в пищу в больших количествах трудно перевариваемой пищи, злоупотреблении острой пищей и алкоголем. Кроме того, следует обратить внимание на характер течения болезни, поскольку от этого может зависеть система лечения.

Особое место при лечении колита занимает соблюдение диеты. Запрещается использовать в пищу свежий белый хлеб, блины, пироги, изделия из сдобного теста, молоко и молочные продукты, кроме творога и кефира, блюда в холодном виде, холодные

напитки, закуски, специи, консервы, колбасы, копчености, жирные сорта говядины, свинины, баранины, гуси, утки, сало и другие жиры, кроме сливочного масла.

Разрешается питаться протертыми кашами из различных круп, кроме пшена и гречневой, сваренными в воде. Хлеб белый черствый 150 г или сухари из белого хлеба. Сахар и сливочное масло по 40—50 г в день. Пищу следует принимать в горячем или теплом виде в строго определенное время, небольшими порциями (5—6 раз в день). Блюда следует готовить в отварном или паровом виде, протертыми.

· При острых и хронических колитах (с кровотечениями) заваривают 2 чайные ложки горца змеинового (раковые шейки) в стакане кипятка. Принимать по 2 столовых ложки 3—4 раза в день. После затихания болей и остановки кровотечения пить по 1 столовой ложке отвара. Очень полезно ежедневное употребление овсяной каши.

· При сильных болях и спазмах в области желудка используют цветки ромашки аптечной, траву зверобоя, листья подорожника (1,5: 2,0: 1,0). 2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

· При болях и спазмах желудка принимают по 1/2 стакана 3 раза в день отвар из полыни обыкновенной (не горькой — чернобыльник). Отвар готовят из 2-х столовых ложек травы полыни в стакане воды, кипятят 5 минут. Можно пользоваться настойкой, приготовленной из полыни и водки 1:10. Настаивают 7 дней и принимают по столовой ложке 3 раза в день.

· При хроническом колите составьте сбор из 3—4 видов трав, выбирая из тех, которые под рукой и вам известны: лист мяты — 1, корневища валерианы — 1, цветки ромашки — 6, лист шалфея — 1, трава зверобоя — 1, лист подорожника — 3, плоды тмина — 1, плоды черники — 4, трава душицы — 1, трава горца птичьего — 1, трава пастушьей сумки — 1, трава пустырника — 1, трава тысячелистника — 1, лист крапивы — 1. Берут 2 столовые ложки сбора и настаивают 1 час в стакане кипятка. Принимают по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день после еды.

· При колитах и атонии кишечника заварить 1 стаканом кипятка 2 столовых ложки травы льнянки с семенами, собранной в

августе. Настоять, укутав, 2 часа и принимать 3—4 раза в день по 1 столовой ложке, остаток выпить перед сном. Курс лечения до 2-х недель.

· При колитах с запорами хорошо действует такой состав: инжир, курага, чернослив по 200 г, 3 листа алоэ (столетника) и добавляют 50 г сены. Все размолоть и разделить на 20 частей, можно сделать шарики, каждый из которых съедают на ночь.

· При колитах с плохой перистальтикой опытные народные целители рекомендуют использовать соплодия лопуха (липучки, репы). Берется 5 соплодий и настаивается в теплоте ночь в 1 стакане кипятка. Пить 3—4 раза в день по 1/4—1/3 стакана за 30 минут до еды. Этот настой оказывает послабляющее действие и лечит атрофические изменения слизистой оболочки толстых кишок.

· При запорах помогает улучшить работу кишечника массаж живота: вначале по часовой стрелке, затем двигать по животу ладони навстречу друг другу и двумя ладонями одновременно вверх — вниз в течение 5—6 минут по утрам.

ЛИПОМАТОЗ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Сухость во рту часто связана с болезнью поджелудочной железы. Эта железа выделяет панкреатический сок, обладающий большой ферментативной силой, способствующей перевариванию основных веществ, которыми мы питаемся. Попадая в кишечник вместе с желчью и кишечным соком, этот сок продолжает процесс пищеварения, начатый слюной и желудочным соком. Ферментами панкреатического сока являются амилазы, которые осуществляют разложение сложных углеводов (крахмала, гликогена), а также липаза, которая активируется желчными кислотами, она разлагает нейтральные жиры до жирных кислот и глицерина. Внутрисекреторная деятельность железы связана в основном с выработкой инсулина и глюкагона. Недостаточная выработка поджелудочной железой инсулина ведет к тому, что в организме проявляется недостаток его, что может привести к сахарному диабету. Проявляется эта болезнь сухостью во рту.

Появление липоматоза поджелудочной железы обусловлено жировым замещением ее тканей и частичной атрофией ее функции, а также связано с гормональными нарушениями в организме. Поэтому следует обратить внимание на соблюдение диеты и образа жизни, которые способствовали бы снижению ожирения всего организма, соблюдению режима постов. Для этого полезно есть небольшими порциями 4—5 раз в день, избегая жареного, острого, мясных бульонов, копченого, пирогов. Хорошим средством очищения организма являются такие растительные продукты, как тыква, кабачки и особенно земляная груша (топинамбур). Из топинамбура можно приготовить множество вкусных блюд.

Использование трав в еду и настоев трав вместо чая должно быть основным средством лечения. Перед едой возьмите щепотку растертой травы полыни и запейте водой.

· Траву володушки золотистой или корней ее заваривают стаканом кипятка на 1 ст.л. сырья и пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

· Полезно пить настои трав из сборов таких трав, как зверобой, ромашка, мята, хмель (шишки), горец птичий, кора крушины, цветы бессмертника. Настой створок фасоли или почек березы выпивают из расчета 1—2 стакана в день. Для приготовления настоя из почек сирени заливают 1 ст.л. почек 1 стаканом кипятка и принимают после 30-минутного настаивания по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

· Плоды клюквы помогают при лечении поджелудочной железы, а также для профилактики заболеваний почек и мочевыводящих путей, мочевого пузыря.

· Обязательно надо обратить внимание на заготовку и применение не только плодов черники, но и листьев этого растения. Настой их помогает при болезни поджелудочной, а также при воспалении почечных лоханок, печени, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, слизистой оболочки желудка.

· При снижении функции поджелудочной железы траву люцерны применяют в виде настоя столовой ложки на стакан кипятка либо в виде измельченного порошка.

· Многие знатоки трав считают незаменимым средством для лечения поджелудочной железы применение настоя листьев подорожника вместо чая.

· Отвар корней ежевики принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

· Траву земляники, а также чистотела полезно использовать в виде настоя. Отвар коры осины по рекомендации В.В. Донцова и И.В. Донцова принимать при болезни поджелудочной железы по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

· Не составит труда приобрести для лечения такое народное средство как мумие. Оно используется для лечения многих заболеваний, в том числе и болезней печени и поджелудочной железы. Одноразовая дозировка приема этого средства составляет 0,2—0,3 г, принимают по 2 раза в сутки в течение 3-х недель. Затем надо поменять средство и продолжить курс лечения мумие еще 1—2 раза.

ПАНКРЕАТИТ

Лечат осиной, почками ее, листьями и корой.

· Кору осины можно использовать либо в виде порошка по 0,5 г в день, лучше с 1 до 3 дня перед обедом, или в виде отвара 1 столовой ложки коры осины в стакане кипятка (прокипятить 10 мин). Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

· Используется для лечения многих болезней, в том числе и панкреатита, — одуванчик. Столовая ложка корней и травы используется в виде настоя в двух стаканах воды в течение 12 часов. Пить по четверти стакана 4—6 раз в день.

· При боли поджелудочной железы часто помогает отвар стручков фасоли с листьями черники. Берут столовую ложку смеси на стакан кипятка и после 5-минутного кипячения принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день.

· Иногда непонятно, чем вызываются боли. В этих случаях в народной медицине замечено, что помогает настой корней барбариса (2 ст.л. на 1/2 л кипятка). Выпить в течение дня.

· Если болезнь поджелудочной железы проявилась недавно, то лучше использовать в пищу до 100 г в день клюквы, которая повышает секрецию этого органа.

· Можно приготовить настой почек сирени (1 ст.л. на 1/2 л кипятка), пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Такая настойка помогает еще при сахарном диабете и бронхиальной астме.

· Полиативным, многогранным действием на внутренние органы обладают зерна овса. Промойте 1 стакан зерен овса, пропустите их через мясорубку и залейте 1 л воды. Прокипятите 10 мин. Принимать надо по 1/2 стакана за 30 мин. до еды.

· Многие пациенты в профилактических целях, чтобы не было возобновления болезни поджелудочной железы, принимают траву люцерны в виде порошка по 0,5 г в сутки, либо в виде настоя 1 ст. л. в стакане кипятка.

· Помогает в лечении поджелудочной железы полынь горькая. Употребляют ее отвар, он обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим, противосудорожным и улучшающим пищеварение действием. Можно использовать порошок травы полыни по 0,2 г (на кончике чайной ложки, щепотку), запивая водой за 15 мин. до еды 2 раза в день. Порошок можно заменить настоем чайной ложки измельченных растений на стакан кипятка. Выпивать весь настой в течение дня по частям перед едой. Настойка готовится на водке в соотношении 5:1, настаивать 10 дней, принимать по 25—30 капель перед едой.

· В народной медицине при болезнях поджелудочной железы пьют чай из листьев подорожника.

Секрет, который вырабатывает поджелудочная железа, она должна вырабатывать сама, а медицина, вводя такие препараты как Мезим-форте, Мотимум, Хилек-форте, как бы заменила эти препараты работу железы, и функция ее могла бы утратить активность. Возникает некоторая аналогия с сахарным диабетом и инсулиновой зависимостью.

Начиная лечение панкреатита, обратите внимание на его первопричину. Это может быть холецистит, желчнокаменная болезнь, хронический гастрит, язвенная болезнь, злоупотребление жирной, острой пищей, алкоголем. Если панкреатит сочетается с язвенной болезнью или гастритом, либо какой-то другой, надо начинать с диеты, необходимой для лечения сопровождающей болезни. Есть надо понемногу и часто — 5—6 раз в день. Во время приступа

болей лучше всего помогает голодание. После прохождения острого периода лучше питаться супами из протертых овощей, фруктов, круп, а также молочными супами, подсушенным хлебом, нежирным мясом, курицей, рыбой, свежим творогом и кефиром, овощами и фруктами.

Для усиления отделения желудочного сока полезно принимать водочную настойку корня аира по 20–30 капель 3 раза в день перед едой.

Для снятия воспалительного процесса, метеоризма, нормализации секреции поджелудочной железы и как успокаивающее средство приготовьте настой из сбора: трава овса, соцветия тысячелистника, трава и соцветия календулы (1:1:1). Столовую ложку сбора залейте двумя стаканами кипятка и дайте настояться 30 мин. Выпить за день в 4–5 приемов за 15 мин. до еды.

При болях (камнях) в поджелудочной железе пейте отвар корней лопуха. Столовую ложку сушеных корней лопуха залить 2 стаканами воды и настоять 2 часа. Прокипятить 15 мин. Выпить в теплом виде за день в 3 приема после еды.

Напоследок самый главный совет: любите тех, кто окружает вас, любите траву, которую вытаптываете и выпалываете из своего огорода. Грядку прополите, а сорнячки соберите да и высушите, вот они вам и помогут в нужную минуту. Чем не божья заповедь: «Полюби врага своего, как самого себя». Может быть, это и есть наше главное лекарство?

ПАРОДОНТИТ

Для лечения этой болезни полезно есть сырые овощи, фрукты (морковь, яблоки), а при чистке зубов массировать десны 3–5 мин., производя движения вверх и вниз, а затем полоскать рот настоем ромашки и раствором соли.

Чтобы очистить ротовую полость, по утрам и вечерам держите во рту, прополаскивая по деснам, не глотая, по 5–10 мин. подсолнечное масло.

Полезно полоскать рот зеленым чаем — 1 ч.л. на стакан

кипятка, а также соцветиями календулы, зверобоя, отваром корней окопника.

· Поскольку развитие болезни часто связано с недостатком витаминов, следует делать настои листьев березы, сосновой хвои, липы, крапивы, сныти, шавеля, есть салат из листьев одуванчика.

ПОЛИПОЗ

Для лечения полипоза лучше всего воспользоваться чистотелом.

· Траву чистотела собирают в период цветения. Надо ее мелко нарезать и высушить в тени. Взять столовую ложку травы, заварить стаканом кипятка, настоять час и выпить настой за 2 дня. Лечение продолжать в течение 3-х недель. После этого сделать недельный перерыв и при необходимости курс повторить.

· Интересным является случай лечения полипов с помощью веточек сирени (лучше белой). Два соцветия с веточкой и листьями заливаются двумя стаканами кипятка и настаиваются 10—12 часов. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин. до еды. Настой пить 2 месяца.

· Эффективным средством является лечение сбором: листья чистотела, цветы ромашки, календулы 1:1:1. Столовая ложка сбора заваривается стаканом кипятка и настаивается 4 часа. Пить по стакану утром и вечером, а также делать микроклизмы.

· Растительные яды — болиголов и аконит - также способствуют освобождению от полипоза внутренних органов. Принимать в таких же дозах, как при лечении опухолей.

СТОМАТИТ

Эта болезнь обусловлена воспалением слизистой оболочки рта. Наблюдается покраснение слизистой оболочки полости рта, отек близлежащих тканей, боль, увеличение подчелюстных лимфатических узлов. Она может быть симптомом других заболеваний (молочницы, гриппа и т.п.) или как самостоятельное заболевание. Если возникает воспаление на языке, то это называется

глоссит, на деснах — гингивит. Предрасполагают к заболеванию хронические обострения болезни внутренних органов, нервной системы, недостаток в пище витаминов, курение, употребление крепких спиртных напитков, прием очень горячей или очень холодной пищи, а также чрезмерно кислой и соленой.

· Алтей лекарственный — корень, который содержит слизь, обладает противовоспалительным действием на слизистые оболочки. Применять в виде отвара (1 ст.л. на стакан кипятка) или настоя в течение 6 час. на холодной воде. Порошковая форма разводится до густоты жидкой сметаны, и полощется полость рта.

· Аирный корень обладает дезинфицирующим и вяжущим свойством. Используется в виде настоя или отвара (1 ст.л. на стакан) для полоскания полости рта.

· Водный раствор календулы используется для полоскания рта. Заваривается 1 ст.л. цветков в стакане кипятка или добавляется 1 чайная ложка настойки и проводится полоскание рта после каждого приема пищи.

· Лук с хлебом способствует заживлению язвочек во рту при стоматите.

· Использовать для полосканий раствор смеси меда с ромашкой по 1 ст.л. каждого компонента на 1 стакан кипятка.

· Сок каланхоэ или алоэ применяют для полосканий или жевать листочки этих растений при воспалении слизистой оболочки рта.

· Свежеприготовленный капустный сок или сок корней хрена, наполовину разбавленных водой, используют для полосканий рта при стоматитах.

· Соком моркови ополаскивают слизистую оболочку, особенно при молочнице у детей.

· Отвар листьев (1 ст.л. на стакан кипятка) ежевики обладает противовоспалительным действием, им ополаскивают полость рта. Так же действует отвар ягод черники.

· Для полоскания рта при стоматите используется настой любой из перечисленных ниже трав: ромашка пахучая, тысячелистник, хвощ полевой, иссоп лекарственный.

· При воспалении слизистой оболочки используют настой или

отвар корней девясила высокого из расчета 1 ст.л. на стакан воды. Противовоспалительным действием обладает и отвар корней лопуха большого.

· Отвар корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) или бада-на толстолистного (1 ст.л. на стакан кипятка) применяется при воспалении слизистой для полоскания.

· Отвар корней окопника лекарственного, 1 ст.л. на стакан кипятка. Прокипятить 5—10 мин., лучше прокипятить на молоке или лучше томить в молоке, не доводя до кипения, 6 час. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

· Свежие корни окопника размолоть, а сухие предварительно размочить и перемешать с равным количеством меда, есть по 1 ч. л. 3 раза в день.

· Настой травы мелиссы лекарственной, 1 ст.л. на стакан кипятка, настаивают 4 часа, можно использовать отвар для полоскания рта и приема внутрь.

· Для очищения организма и, в частности, крови от инфекции полезно принимать в течение 3—5 дней серебряную воду по 2—3 стакана в день.

· Лечение стоматита у грудных детей легко поддается раствором Люголя в глицерине (аптечная форма). Ваткой смазывают ранки во рту.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Это довольно распространенное заболевание, связанное с нарушением слизистой оболочки и проявляющееся болями в желудочно-кишечной области, изжогой, рвотой. Растения, способствующие заживлению эрозий, обычно принимают в виде настоя или отвара.

· Алтей лекарственный оказывает обволакивающее и противовоспалительное, действие, уменьшает боли. Применяют настой корня, 1 ч.л. на стакан кипятка, пить по столовой ложке 4 раза в день перед едой.

· Сок сырого картофеля пьют по 1/2 стакана за 15 минут до еды 2 раза в день.

· Цветочные корзинки календулы лекарственной (1 ст.л. на стакан кипятка) пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Они оказывают противовоспалительное, антисептическое, желчегонное, спазмолитическое действие.

· Семена льна, 1 ч.л., заливают стаканом кипятка и настаивают в тепле 1 час. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день. Оказывает обволакивающее, противовоспалительное, болеутоляющее действие.

· Живица хвойных растений (смола сосны, ели) оказывает заживляющее действие на язвенные места. Разжевывают смолу, как жвачку, по 2—3 г между едой. Способствует быстрой регенерации слизистой при эрозиях, язве.

· Ромашка аптечная оказывает спазмолитическое, противовоспалительное, антисептическое, седативное, желчегонное действие, улучшает регенерацию слизистой оболочки. Заваривают 1 ст. л. травы стаканом кипятка, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день. Длительный прием отвара цветков ромашки способствует рубцеванию язвы луковицы двенадцатиперстной кишки.

· Солодка голая обладает выраженным противовоспалительным, спазмолитическим, антимикробным, обволакивающим, заживляющим действием. Заваривают 1 ч. л. измельченных корней стаканом кипятка, пьют по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

· Заживляющее действие на слизистую оказывает сок алоэ — 1 ст.л. 2 раза в день до еды.

· Облепиховое масло оказывает такое же хорошее заживляющее действие, как и сок свежей капусты, сок смородины, отвар тысячелистника.

· Почки березы, 1 ст.л., настаивают в 1/2 л водки и пьют по 1 чайной ложке с 1/2 стакана воды 3 раза в день.

· Отвар травы или корневищ аира болотного принимают по 1 ст. л. ложке 3 раза в день.

· Смесь трав — листья подорожника большого, цветки календулы, листья мяты перечной, листья шалфея, плоды шиповника, трава лапчатки гусиной, листья малины, взятые в равных частях,

берут 1 ст. л. и настаивают 2 часа в стакане кипятка. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

· Заваривают смесь трав: корень девясила, корень алтея, цветки календулы, цветки ромашки аптечной, листья лапчатки серебристой, трава гравилата городского, трава релешка, трава водяного перца. 1 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка и прокипятить 5 минут и принимать по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

· Отвар листьев ежевики принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Так же готовят и принимают отвар листьев земляники лесной.

· Отвар корня любистка лекарственного, 1 ч. л. кипятится в стакане воды, принимается по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

· Способствует заживлению слизистой оболочки настойка корней лапчатки прямостоячей (калгана). Принимают по 20—40 капель на 1/2 стакана воды 3 раза в день.

· Отвар шишек и хвои можжевельника, 1 десертную ложку сырья прокипятить 5 минут и принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день.

· Отвар зерен овса, 2 ст. л. на стакан кипятка, прокипятить 1 минуту, настоять 1 час, принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

· Отвар корней окопника лекарственного, 1 ст. л. измельченных корней кипятится 1 минуту, настаивается 30 минут, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

· Отвар побегов сосны обыкновенной, 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

· Хорошо лечится нарушение слизистой оболочки каротиновым маслом, которое можно приготовить в домашних условиях. Помещают в маленькую кастрюльку стакан тертой моркови и заливают растительным маслом 1:4. Выдержать на водяной бане до момента закипания смеси. Профильтрованную смесь принимать по 1 ч.л. 4 раза в день, задерживая на 3—5 минут во рту.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

АРТРИТ, АРТРОЗ, ПОЛИАРТРИТ

Артрит — воспаление одного сустава, полиартрит — воспаление нескольких суставов. Часто причиной появления болезни является инфекция.

Артрозы возникают в результате травмы, нарушения обмена веществ, аллергии, удаления желчного пузыря, появления избыточного веса. В начальной стадии болезни возникает боль при движении, затем суставы утолщаются, деформируются, припухают. Боль усиливается при переохлаждении.

Для лечения этих заболеваний и боли в суставах вы можете выбрать из имеющихся у вас трав несколько видов (4—5, но можно и больше) и заваривать чай.

Сабельник болотный входит в число тех растений, которые используют для лечения этой болезни. Это растение используется как в форме 20%-ной настойки, так и в виде порошка по 0,3—0,5 г в день за один прием. Он позволяет получить облегчение уже после 2- или 3-недельного приема.

Кора ивы, осины, тополя — берется с молодых (толщиной с палец) веток, корневище аира болотного, листья и ягоды брусники, боярышника, ветки багульника, березовые почки, листья, донник, герань лесная (луговая), зверобой, лабазник (таволга вязолистная), семена капусты, листья мать-и-мачехи, подорожник, цветы сирени, почки сосны, тысячелистник, фиалка, крапива, чабрец, череда. После того, как сделаете сбор нескольких трав, возьмите столовую ложку этой смеси и заварите ее стаканом горячей воды. Дайте стоять 1 час, выпейте в течение дня в 2—3 приема, на следующий день остатки вчерашнего чая залейте стаканом воды и прокипятите 5 минут. Также выпейте в течение дня, как первую заварку.

Запущенные болезни суставов лечат семенами крапивы, смешанными с медом, но чтобы не повысить свертываемость крови, добавьте семена донника (в соотношении 1 часть на 6 частей крапивы).

· Очень полезны листья и ягоды земляники в свежем и сушеном виде без особой дозировки, желательнее в этот же чай добавлять чайную ложку зверобоя.

· Порошок из корня лопуха в смеси с медом принимают по столовой ложке 3—5 раз в день до еды.

· Свежими листьями лопуха обертывают на ночь больные суставы.

· Корневища пырея ползучего (1 стакан) настаивают 12 час. в литре кипяченой воды и пьют по полстакана 3—5 раз в день. Полезно готовить супы на отваре травы и корневищ пырея.

· Попробуйте, очень помогает настой листьев смородины черной, который пьют до еды. Если на огороде у вас растет сныть обыкновенная, очень полезно ее есть в лечебных целях. Можно готовить супы и чай из этой травы, не скупитесь положить горсть или две травы на заварной чайничек, вреда от нее не будет.

При поражении всех суставов тела артритами, артрозами, подагрой и т.п. следует принимать по 1 столовой ложке яблочного уксуса на стакан воды 3—5 раз в день до еды. Уксус должен быть с полной гарантией подлинности и чистоты его, лучше даже домашнего приготовления. Если принимать его регулярно в течение 2—3—4-х недель, боли в суставах совершенно прекратятся, как и боли в задней части шеи и затылка. В тех случаях, когда наблюдается вымывание кальция из организма, следует заменить в еде сливочное масло на растительное.

Суставы лечатся настоем полыни (божье дерево), который втирают в больные места. Для приготовления настоя 25 г сухой полыни настаивают 7 дней в стакане водки в теплом месте. Используют для растираний или компрессов. В Тюменской области этот вид полыни часто встречается около Ишима по берегам реки.

· В качестве лечебного средства используют полынь обыкновенную (чернобыльник), прикладывая свежее или распаренное растение к больному месту. Можно смешать кашлицу полыни с растительным маслом для усиления лечебного действия.

· Готовят отвар из очищенных от оболочек плодов вишни в истолченном виде и плодоножки их в соотношении 1:1. Берут на стакан воды столовую ложку смеси, варят 15—20 мин., настаивают час и пьют по 2—3 ложки 3—5 раз в день до еды.

· Кору ивы или осины принимают внутрь в виде горячего настоя или порошка. Порошка берут по 1/2 чайной ложки 1 раз в день, запивая чаем или водой. Для получения настоя столовую ложку коры настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают по 1 ст.л. до еды или для лечения суставов через каждые 2 часа.

· Траву лабазника (таволги вязолистной) пьют как чай без ограничений. Корень ее в виде мази используют для втирания при подагре и ревматизме. Мазь готовят смешиванием порошка из корня с подсолнечным (1:5) или сливочным маслом (2:1).

· Для лечения ревматических болей надо взять 6 столовых ложек мелко нарезанных лавровых листьев на стакан подсолнечного или льняного масла и настоять в тепле в течение недели. В народной медицине такое масло используют для втирания при болях, связанных с артритом, миозитом, невралгиях. Отваром лаврового листа очищают суставы. Берут 5 г листочков и кипятят 5 мин. в 1 1/2 стаканах кипятка, настаивают 3 часа и выпивают отвар за 12 час. Процедуру чистки проводят 2—3 раза в год.

· Для лечения боли при артритах приготовьте смесь, состоящую из 200 г поваренной соли и 100 г сухой горчицы. Добавьте керосина столько, чтобы получить консистенцию мази, и втирайте ее в больные места перед сном. Завяжите шерстяным платком.

· Для лечения артрозных суставов втирайте в них приготовленную мазь из шишек хмеля и вазелина 1:4.

· В разогретые суставы втирают пихтовое или багульниковое масло или масло белены. Можно с этой же целью взять смесь, состоящую из равного соотношения растительного масла, скипидара и водки. Натирают ею суставы и закутывают на ночь.

· Полезно пить зеленый чай с вишневым вареньем, а также соки: морковный, капустный, сельдерея.

· Два раза в неделю следует делать ванны с отваром коры ивы, осины или тополя (200—300 г коры прокипятить и отвар вылить в ванну). Чаще делайте растирание больных суставов.

· Особенно эффективны ванны из мокрицы, пырея, листа лопуха, березы. Делают также обертывание свежими листьями больных суставов на ночь, укутав их.

· В народной практике популярностью пользуются ванны из сенной трухи. Готовят отвар из 0,5—0,6 кг сенной трухи, которую

закладывают в марлевый мешок и кипятят 30 минут, столько же настаивают и выливают в ванну 30—36°C, которую принимают 20—30 мин. Это хорошее лечебное средство при заболевании суставов и позвоночника.

Сурина М.И. вылечила такими ваннами гангрену ноги у своего отца, проведя 10 процедур.

Очень хорошие положительные результаты при лечении артрозов дает массаж, гимнастика, которые проводятся лежа, сидя и стоя. Из гимнастических упражнений особенно полезны вращательные движения стоп и голени вправо и влево по 8—10 повторов. Проводят вращение плечевых суставов и предплечья, а также кистей. Затем, сидя, проводят осторожное вращение головой и наклоны головы к плечам, вперед и назад, поворот головы вправо-влево.

КОСТОЧКИ БОЛЬШИХ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Разросшиеся косточки у больших пальцев стоп — это результат нарушения обмена веществ, они мешают подобрать хорошую обувь, вызывают болезненное состояние. Для этого следует изменить систему питания, употреблять травы, которые способствуют очистке организма, а также травы, содержащие кремний. Ванны с овсяной соломой, стеблями и листьями топинамбура помогут выведению солей.

· Чтобы облегчить ходьбу и снять боль, на косточки полезно наложить серебристый кусочек фольги, которым часто заворачивают шоколадные конфеты.

· Существует несколько сходных приемов, чтобы уменьшить эти косточки. Каждое утро, перед тем как встать и позавтракать, помассируйте их, натирая слюной.

· Аналогичное действие оказывает ежедневное смазывание выпирающих косточек раствором йода, можно воспользоваться и методикой периодического смазывания аптечной желчью, а также накладывать компресс из прополиса на ночь в виде сухой повязки.

· Косточки хорошо рассасываются от употребления в пищу намагниченной воды в течение 2—3 месяцев. В результате соли

уходят постепенно, безболезненно. Чтобы отложение солей предотвратить, следует изменить диету, обратить внимание на чистку всего организма.

Копилка народной мудрости лечения этого заболевания имеет и такой проверенный способ лечения, как зубная паста «Поморин». После пропаривания ног до покраснения кожи их вытирают и смазывают пастой непосредственно перед ночным сном. Обычно бывает достаточно 2-недельного лечения, чтобы избавиться от косточек.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Болезнь, которую легче предупредить, чем вылечить.

Причиной болезни зачастую является малоподвижный образ жизни. У тех, кто много ходит на работе или просто посещает храмы, когда во время богослужения делается до 200 земных поклонов, эти болезни почти не встречаются. Способствует появлению болезни избыточное потребление мяса, алкоголя, сахара, курение.

Лечение остеохондроза — трудная задача для врача, фитотерапевта и самого пациента. Очевидно, не случайно этой болезнью мучаются от 40 до 80% жителей земного шара. Остеохондроз — это результат отложения солей в позвоночнике, в шейных позвонках, суставах, что вызывает воспаление и боли, особенно по ночам. Длительное течение болезни приводит к разрушению кости и потере гибкости хрящевого межпозвоночного диска.

При болезни из пищевого рациона лучше исключить или резко ограничить почки, мозги, жареное мясо, крепкие бульоны, щавель, шпинат, редис, белый хлеб, фасоль, бобы. В пище должны преобладать кисломолочные продукты, брусника, лимон, земляника, крыжовник, петрушка, укроп, сельдерей, хрен, любисток, масло растительное нерафинированное, хлеб из цельного зерна, обязательно чеснок или чесночное масло 1:5 на хлеб.

Лечат остеохондроз средствами народной медицины самыми разными методами.

Настой листьев и коры осины или ивы (вербы) — 1ст.л. на стакан кипятка — пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды или между едой.

Настой травы тысячелистника обыкновенного пить по 1 ст.л. 3—4 раза в день за 1/2 часа до еды. Не имеет значения, какой тысячелистник использовать — с белым или сиреневым цветом. Также пьется настой соцветий пижмы обыкновенной (1 ст.л. в стакане кипятка настаивается 2 часа). При остеохондрозе полезно употреблять в пищу листья мать-и-мачехи с солью, а также сок черной редьки, чаще следует питаться холодцом.

Флоды и сок яблочный препятствуют образованию в организме мочевой кислоты, поэтому и применяются как лечебное средство при всех видах заболеваний, связанных с образованием и накоплением в организме мочевой кислоты, — остеохондрозе, подагре, ревматизме. Полезно пить настои из яблок и отвары из них, а также яблочный уксус.

Семена укропа (1 ст. ложка) кипятить 10 минут, потом пить в горячем виде. Процедуру продолжать 10 дней. Полезно есть ежедневно по 100 г тертой моркови с 1 ст. л. растительного масла. Принимать по 50 г 1 раз в день смесь прокрученной через мясорубку массы 3-х головок чеснока и 4-х лимонов, залитых 7 стаканами кипятка. Смесь настоять сутки в темноте. Полезно применять отвар створок фасоли (2 ст.л. на 1 л воды), прокипятить 20—30 мин. и принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день. Хорошим средством является ряска маленькая, которую измельчают в порошок и смешивают с мелом, принимают по 2 г 3—4 раза в сутки.

Большую помощь больным остеохондрозом оказывает настой из порошка семян или травы и корня петрушки. Семян берут 3—4 ч. ложки на 1 1/2 стакана кипятка. Кипятить 10 минут, принимать по 1 ст.л. 3 раза в день. Для настоя травы и корня берут 10 г сырья на стакан кипятка и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день. Лечение петрушкой продолжается до 6—8 месяцев, но оно будет более эффективно, если сочетать его с другими методами лечения.

Отвар соплодий (шишек) хмеля из расчета 2 ст.л. на стакан кипятка. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день. Шишки не должны быть ни перезревшими (желто-бурого цвета), ни недозревшими — ярко-зелеными. Растертые в порошок шишки хмеля в смеси со сливочным маслом — 1:1, натирают в виде мази в больные места как обезболивающее средство.

Высушенные цветки сирени обыкновенной заливают равным по объему количеством водки и после 10-суточного настаивания принимается внутрь по 30—40 капель, одновременно полезно втирать эту настойку в болезненные места.

Аналогичное действие оказывает настойка веточек желтой акции вместе с листьями и цветами: 2 ст. ложки на 1/2 л водки, настаивать 7 дней, натирать больные места.

Полезно втирать в больные места уксус, настоянный на багульнике, или настойку шляпок красного мухомора.

Удобным домашним средством лечения остеохондроза является прикладывание к больным местам сырых листьев капусты или вареной растертой репы.

Часто рекомендуют раз в неделю проводить полное голодание, сухое или на отстоянной, очищенной или талой воде. Народный целитель Ужегов Г.Н. предлагает очистить кишечник клизмой и суточным голоданием. На следующий день вечером в стакан кипяченой воды положить еловую или сосновую шишку и прокипятить 5 минут. Шишку выбросить и после доливания стакана доверху водой, выпить 1/2 стакана вечером, а вторую половину — на следующий день. Кроме того, каждое утро брать 100—150 г риса, предварительно вымоченного в воде 2—3 часа, поменять воду и прокипятить 3—4 мин. Воду слить, промыть и в новой порции воды прокипятить так же. Повторить 3 раза. Затем рис доварить и съесть с медом или сливочным маслом вместо завтрака. До обеда ни пить ни есть. Курс лечения продолжается месяц: утром — рис, вечером — шишки. После обеда можно есть все, но меньше соли. Этот метод очищает от солей суставы и позвоночник. Если на 16—18 день появятся сердечные боли, начать принимать мед с 14—15 дня по 1 ч. ложке 3—4 раза в день.

Полезно пить чай из таких трав в сборе или отдельно, чередуя по 3 недели: листья березы, василек, лист ивы, крапивы, малины, плоды можжевельника, хвощ полевой, спорыш, мокрица (5:3:4:4:4:1:1:4:5). Эффективными для лечения являются и другие травы: сабельник, окопник, лист брусники, зверобой, цветки календулы, сирени, лист черники, смородины, хвоя сосны или пихты, золотая розга, овес, пырей, цикорий, одуванчик, череда, лист топинамбура (3:3:1:1:3:3:6:4:5:4:5:10:4:4:3:10).

Ванны из этих растений, принимаемые 2—3 раза в неделю, оказывают более быстрое действие. Для приготовления ванны берут 400 смеси трав, кипятят, процеживают и принимают ванну 20—30 минут.

При хроническом заболевании суставов в организме может не хватать серы. Ее можно принимать внутрь в виде гомеопатических препаратов или сероводородные ванны из морской соли (100 г на ванну). В народной практике популярны ванны из сенной трухи, гречишной шелухи и травы мыльнянки, соломы овса, пырея, листьев топинамбура.

При остеохондрозных болях на больные места делать аппликации из растертой репы, редьки, тертого хрена: 1 ст. л. на стакан, настоять 1 час, либо настой из свежих веток сосны, лиственницы, цветков сирени, одуванчика, листьев белены, почек тополя, коры ивы, травы Melissa. Настойку можно делать на любом дешевом цветочном одеколоне 1:5 в течение 10 дней. Втирать в суставы. Эффективнее аппликация на ночь. Ткань, лучше красную, пропитать раствором, положить на больное место, прикрыв компресорной бумагой или фольгой от шоколада, слоем ваты 1—2 см. Держать 1/2—2 часа, делая через день всего 6—10 процедур. Помогает при острых болях медово-перцово-алоинная аппликация: 100 г меда, 50 г алоэ, 1 стручок красного перца, настоять 4 дня. Усилит действие ложка камфорного спирта или керосина.

Выбирайте любой метод и лечитесь! Лучше даже наметить несколько методов из тех средств, которые у вас имеются, но важно, чтобы почувствовать через несколько дней обострение болезни. Это означает, что выбранный метод действенен.

Для предупреждения обострения остеохондроза следует ежедневно проводить по 5—7 минут самомассаж шеи, груди, поясницы и спины руками или массажером. После часа сидения на одном месте полезно походить. Не передайте, лишний вес увеличивает нагрузку на суставы и позвоночник. Избегайте переохлаждения, сырости, сквозняков. Следите за осанкой, сидите, стойте, ходите прямо. Не ходите на высоких каблуках, не спите на высокой подушке, на ней голова не отдыхает, а висит. Подушка должна быть плоской, прямоугольной, заполняющей пространство между

плечами и головой, сохраняя естественное положение позвоночника в шейном отделе, не нарушая снабжение мозга кислородом. Одежда должна быть не стеганым ватным и пуховым, а шерстяным или полушерстяным, что обеспечивает их лучшую воздухопроницаемость. Избегайте мягкой постели, поднимаясь с постели, не торопитесь, опирайтесь на руки. Перед сном наносите йодную сеточку параллельно позвоночнику, отступая от него на 2 см, делать 3—4 полосы, лесенкой вдоль дисков, 1 раз в 3 дня, выполняя всего до 10 процедур. Повторить через пол года. Бег, плавание и лыжи защищают от болезни. При шейном остеохондрозе сгибайте голову к подбородку и медленно наклоняйтесь назад, смотря вверх (5—10 раз). При поясничном остеохондрозе делайте наклоны, скручивание спины, прямое приседание, разведение рук по сторонам.

Баннный массаж полезно делать как профилактическое мероприятие каждый раз после того, как попарились. Разминайте пальцы ног, голеностоп, голень от стопы к колену, слегка обхватив и надавливая двумя рукам, затем проводить массаж бедер, спины снизу вверх, от середины к бокам. Живот массируется по часовой стрелке к пупку, обминается с боков к пупку лежа на спине, ноги согнув в коленях. Шея массируется от затылка к плечу, руки от кистей к плечу. В положении лежа на спине последовательность массажа такая: руки, плечи, грудь, живот, ноги, продолжительностью 15 мин.

Как избежать остеохондроза? Надо периодически чистить организм. Способов очистки существует много.

Надо взять 250 г корней и 150 г листьев петрушки, 250 г лимонов с кожурой без зерен и всё это перемешивают с 250 г меда. Принимают по 1 ч. ложке утром за час до еды. Пройти 3—4 курса лечения.

Чистят организм с помощью риса. Один из способов состоит в том, что заливают 1 стакан риса 1 л очищенной или кипяченой воды, вымачивают его 3 суток, сливают настой и наливают 2 стакана новой воды, в которой варят кашу. Вся вода должна выкипеть. Кашу разделить на 4 порции и съесть каждую из них через 1 час, выпивая перед этим 1/2 стакана воды. В течение этого же дня надо съесть 1 апельсин или стакан свежих плодов шиповника,

на следующий день съесть по 1/2 кг свеклы и яблок. Процедуру повторить через 3—4 дня.

ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

ГЛАУКОМА

Глаукома сопровождается постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления и даже особой формой атрофии зрительного нерва.

А между тем традиционно народная медицина использовала с давних пор лечение этой болезни с помощью пиявок, потому что они улучшают тканевой обмен, снижая отечность тканей и ликвидируя сосудистые расстройства, воздействуя на причины болезни. Замечено, что при обострении болезни внутриглазное давление снижается после постановки пиявок через 30—40 минут.

Врач-гирудолог поможет вам в постановке пиявок, расскажет, что курс должен быть повторен 1—2 раза через 1—2 месяца в зависимости от динамики цифр внутриглазного давления. Специалист по гирудотерапии Ю.Я. Каменев считает, что при обучении больного применению пиявок в домашних условиях и при обеспечении необходимого врачебного контроля возможно получение хороших результатов при лечении катаракты. Соблюдение диеты важно и для лечения глаукомы.

• Рекомендуется употреблять при глаукоме лук, а также калину, чернику, голубику, рябину, морковь.

• Помогает при лечении этой болезни мумие, если его пить по 0,2 г 2 раза в день в течение 10—14 дней, перерыв 5—7 дней. Повторить курс 3—5 раз.

• Хорошо помогает при глаукоме настой трав, собранных в мае: на 1 стакан воды 1/2 стакана крапивы, лепестки ландыша — 1 чайная ложка, все перемешать, настаивать в темном месте 10 дней, затем добавить 1/2 чайной ложки питьевой соды. Из полученной массы делать примочки к больным местам. Полезно пить настой травы очанки: 1 ст. л. на стакан воды, 3—4 месяца.

КАТАРАКТА

Известно, что предупредить болезнь гораздо легче и дешевле, чем лечить ее. Смешайте с медом сухой порошок травы чабреца (5:1) в кружке и прогрейте содержимое в посуде с кипящей водой в течение часа. Принимать 3 раза в день до еды, либо каждый вечер перед сном по чайной ложке.

Ухудшение зрения при катаракте обусловлено помутнением вещества или капсулы хрусталика. Обратите внимание на то, чтобы в вашем питании было достаточно необходимых витаминов: С (аскорбиновая кислота), В₂ (рибофлавин), РР (никотиновая кислота) и Е (токоферол).

Рекомендуется молочно-растительная пища, богатая витаминами, с ограничением животных жиров: салаты из свежей и квашеной капусты, зеленый горошек, кукуруза, гречневая каша, соевое, подсолнечное масло, черная смородина, облепиха, компоты из этих ягод, настой шиповника. Лечение должно быть продолжительным, не менее года. При этом важно учесть, что каждый месяц следует менять состав трав.

СБОР 1. Используйте для настоев: листья и соцветия донника лекарственного, земляники лесной, черемухи, листья смородины черной, черники, плоды шиповника, траву чабреца в равных соотношениях.

СБОР 2. Корневища пырея, листья брусники, клевера лугового, череды, золотарника, траву мокрицы в равных соотношениях.

СБОР 3. Листья березы, смородины черной, ягоды рябины, мокрица, плоды аронии черноплодной в равных соотношениях.

СБОР 4. Листья брусники, земляники лесной, золотарника, корни сельдерея, плоды и листья облепихи в равных соотношениях.

· Столовая ложка измельченной смеси или отдельной травы заливается стаканом кипятка. После 5-минутного кипячения настаивается 1/2 часа и выпивается за 2 приема за 20 мин. до еды.

· Для улучшения обмена веществ в хрусталике в глаза закапывают пипеткой по 2—3 капли 1—2 раза в день пастеризованный сок из травы клевера лугового и мокрицы или делают глазные ванночки из отвара трав. Пастеризация проводится

нагреванием свежесвыжатого сока до 85—90°C. Сливают в стерилизованную (прокаленную) бутылочку и хранят 2—3 дня.

Хорошим средством лечения начальных стадий этой болезни являются примочки, приготовленные из чайной ложки меда на 1/2 стакана воды, которую надо прокипятить в медной посуде 10 минут.

Примочки на ночь на глаза можно делать из напара смеси трав: цветов календулы, василька синего, черемухи, травы очанки. Столовая ложка травы парится в стакане кипятка 1/2 часа.

По мнению многих специалистов, лечение старческой катаракты следует начинать только медом, закладывая его за нижнее веко 2 раза в день в течение 10 дней. Установлено, что в 8 случаях из 10 медотерапия при этой болезни дает положительный результат.

Длительным способом лечения катаракты пользуются очень терпеливые люди. Они берут чистый пчелиный мед без примеси сахара, который смешивают (1:3) с кипяченой водой и после процеживания закапывают по 1 капле в каждый глаз утром и вечером в течение года. Хранить раствор надо обязательно в холодильнике.

Для лечения катаракты используется живица пихты или сосны, разведенная в растительном (подсолнечном) масле (1:4). Закапывается в пораженный глаз 1 капля 1 раз в день. И в этом случае также ощущается жжение, которое надо терпеливо вынести. Курс лечения продолжается 1,5—2 месяца.

Если трудно вытерпеть жжение, воспользуйтесь другими средствами. Например, ростки картофеля из погреба высушить, настоять на водке 10 дней (1 столовая ложка на стакан водки) и пить по чайной ложке 3—4 раза в день. Хорошо помогает при ухудшении зрения крепкий зеленый чай, который пьется без меры, а также марьин корень, или корень пиона. Чайная ложка измельченного корня заливается стаканом кипятка и настаивается 3 часа, затем 5 мин. прокипятить и после охлаждения пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Неизменным успехом для лечения болезней глаз пользуется народное средство, приготовленное из дождевых червей, которых выкапывают в мае или июле. Берут 30—35 штук дождевых червей, выдавливанием очищают от содержимого, промывают их в теплой кипяченой воде не менее 3 раз, пока они не станут чистыми. После

этого выкладывают всех червей на чистую белую ткань и отбирают тех, которые подвижны и не повреждены.

Перекладывают 20—22 отобранных червяка в стеклянный простерилизованный флакон и засыпают таким же объемом сахарного песка, сосуд плотно закрыть, чтобы не было доступа воздуха, встряхнуть, чтобы перемешать содержимое, и завернуть в темную ткань, оставить на 8—10 часов. Появившуюся прозрачную жидкость процедить через слой марли в другой простерилизованный сосуд. Хранить жидкость в холодильнике плотно закрытой.

Пипеткой закапывается по 1 капле в каждый глаз. Больной должен лежать, закрыть веки, прикрыв глаза ладонями на 5 минут и вращать закрытыми глазами, чтобы капли разошлись. Через 5 минут глаза промыть теплой кипяченой водой, затем полежать в расслабленном состоянии 10—15 минут.

После закапывания глаза чешутся, надо закрыть глаза и дать им отдых. Если после закапывания появляется сильная резь, надо срочно промыть глаза теплой водой, а капли выбросить и приготовить тщательно другие.

В период лечения не следует напрягать зрение, читать, смотреть телевизор, вязать и т.д. Закапывать капли на ночь и через день в течение 20 дней. Как утверждает В.А. Иванов, для лечения начальной стадии достаточно 3-х курсов, а более запущенные стадии катаракты потребуют повторения 10 курсов в год.

· Полезно закапывать по 1 капле 2 раза в день сок ягод земляники или черники с сахаром 1:1.

Если в результате лечения заметного улучшения не произойдет, то повторить процедуру, но червей засыпать не сахарным песком, а солью. Одновременно рекомендуется принимать чеснок и другие общеукрепляющие средства.

· Пить по 1 ст. л. 3 раза в день 20%-ную настойку проростков картофеля в течении месяца.

· Народные целители рекомендуют также принимать комплекс поливитаминных растений: облепиху, ее плоды и листья в любом виде, а также плоды шиповника в виде чая.

Чистотел — ласточкина трава, считается, что ласточки собирают эти растения в свои гнезда, чтобы обострить зрение и для

очистки гнезда от пухоеда. В народной медицине сок этого растения лечит болезни глаз, если развести его тремя частями молока и закапывать в глаза по каплям.

Многие целители рекомендуют лечение путем промывания своей свежей теплой мочой.

КОНЬЮНКТИВИТ

Обычно это может проявиться в виде воспаления внутренней части век в том случае, если в организме накапливается много токсинов. Конечно, могла попасть и инфекция. Симптомом конъюнктивита являются выделения серозно-слизистого или гнойного характера. В этом случае следует обратить внимание на использование дезинфицирующих растворов – промывание слабым раствором марганцовки, борной кислоты, но имеются достаточно надежные растительные средства. Например, приложите к глазам листья костяники или серебряную монету, ложку. Приготовьте для примочек настой из 1 чайной ложки цветов василька или календулы в стакане кипятка. Ежедневно делайте 6—8 примочек. Еще лучше, если через 15—20 минут после еды 3 раза в день выпьете по 1/4 стакана этого настоя. Можно использовать настои из других трав: достаточно взять 1 столовую ложку березовых листьев или соцветий клевера, либо иван-чая, измельченных листьев багульника после 5-минутного кипячения в стакане кипятка и часового настаивания и применять для наружного промывания. Для этих же целей используется настой 15—20 листьев подорожника в виде примочек и для полосканий.

Оберегайте глаза от солнца, не работайте при недостаточном освещении. Следует обрызгивать глаза холодной водой. Питаться больше овощами и фруктами, уменьшив потребление мяса и белого хлеба.

При обострении прикладывают к глазам листья костяники каменистой. Цветки василька применяют для примочек. Для этого 1 ч.л. цветков заливают стаканом кипятка и 6—8 раз на дню делают примочки, дополняя приемом внутрь 1/2 стакана через 15 минут после еды 3 раза в день. Следует регулярно промывать глаза

слабыми дезинфицирующими растворами марганцовокислого калия, борной кислоты. Эти растворы можно заменить на отвар почек и листьев березы: 1 ст.л. сырья заливается 1/2 л кипятка и кипятится 5 мин. Аналогично используют соцветия клевера, листья подорожника, иван-чая, багульника, траву или семена укропа, а также отвар лука репчатого. Если растет дома каланхоэ, можно использовать для наружного лечения сок свежих листьев.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СИСТЕМЫ КРОВИ

АНЕМИЯ (малокровие)

Характеризуется снижением гемоглобина и числа эритроцитов в крови. Возникает заболевание в результате кровопотерь, нарушения функции костного мозга и селезенки. Анемия часто связана с дефицитом железа, витамина В₁₂, что может быть обусловлено неправильным питанием. Больные в этом случае жалуются на быструю утомляемость, головную боль, ломкость ногтей, волос, мелькание мушек перед глазами, бледность лица, желание питаться острыми блюдами, есть мел, т.к. нарушено усвоение кислорода.

В пищу следует вводить свежие овощи, фрукты, травы, усиливающие кроветворение, богатые железом и витамином С: землянику, тыкву, чеснок, брюкву, лук, морковь, укроп и т.п.

Для лечения анемии используйте в пищу крапиву, которую зимой можно в виде сухого порошка смешать с маслом и давать с бутербродом, а также другую зелень.

Корневища аира в виде настоя или порошка принимают 3—4 раза в день до еды. Горец птичий (спорыш) готовят в виде чая (столовая ложка на стакан кипятка) и пьют 3—4 раза в день.

Мед, лучше темного цвета, он является хорошим средством против анемии различных степеней. Доказано, что чем темнее мед, тем он богаче минеральными веществами, усиливающими его целебные свойства. Ежедневно надо принимать по 40—60 г.

Траву мокрицы, настурции, пикульника есть в виде салата без ограничения.

Сок корнеплодов моркови, свеклы обыкновенной (красной) как поливитаминное средство — до 1/2 стакана в день. Сок плодов красной рябины пьют по столовой ложке 3—5 раз в день с медом по вкусу.

Лист смородины черной пьют, заваривая как чай, по столовой ложке на стакан, едят ягоды крыжовника, костяники, клюквы, калины.

При сильных кровопотерях, анемиях принимают внутрь настой травы (цветов и листьев) тысячелистника, а также крепкая заварка зеленого чая очень полезна.

Берут зеленые сорта яблок, втыкают в яблоко 8—10 ржавых гвоздей. Через сутки гвозди втыкают в другое яблоко, а первое съедают, 30 яблок на курс лечения.

ВОЛЧАНКА КРАСНАЯ

Проявляется в поражениях суставов, мышц, нервной системы, поражениях кожи, особенно лица и переносицы, в виде зудящих красных пятен формы бабочки. На первых порах сопровождается лихорадкой с высокой температурой.

При этом заболевании назначают, как правило, преднизолон, который подавляет воспаление. Но длительное его применение может вызвать атрофию надпочечников, остеопороз, ожирение, язву желудка. Многие противовоспалительные препараты угнетают кроветворную функцию и иммунитет.

Лечить следует кроветворными и иммуностимулирующими травами. В сбор следует ввести чистотел, тысячелистник, горец птичий, лист облепихи, крапивы, цветки ромашки, календулы, топиамбур (клубни в еду), мяту, подмаренник, шишки хмеля, плоды шиповника, корень валерианы, листья осины, подорожника, череды, сок листьев лопуха, березовый сок.

На пораженные участки кожи наносят масло чистотела, зверобоя, репейное, либо урину, прополис, сок алоэ.

Перед применением трав желательно почистить кишечник, кровь, лимфу. Следует один раз в квартал устраивать недельные голодовки на воде — это ускорит выздоровление. Питаться вегетарианской пищей.

Особенно важно провести чистку крови и лимфатической системы, что достигается, по мнению Е. Щадилова, набором овощей и фруктов, ягод с дачного участка: брюква, ежевика, калина, капуста, лук, крыжовник, любисток, малина, морковь, редис, редька, рябина красная, огурец, петрушка, свекла, сельдерей, смородина, укроп, чеснок, яблоки.

Из рецептов лечения древнетибетской медицины известно, что надо взять 100 г корней чистотела и залить 1/2 л водки или 70%-ным спиртом, настоять 7 дней в темном месте. Настой использовать для компрессов на больные места и обмыванием их этим настоем, разводя водой 1:5.

ГЕМОФИЛИЯ

Если замечено проявление этой болезни, то полезно знать, страдал ли кто из родственников этим заболеванием. Нарушение свертываемости крови часто передается по наследству. Страдают этой болезнью мужчины, которым передала эту болезнь мать, хотя у нее признаков этого не проявлялось. У больных гемофилией мужчин сыновья не наследуют дефект свертывания крови, и их потомство остается здоровым. Но дочери больных гемофилией будучи сами здоровыми, передают этот дефект своим сыновьям. Проследите по возможности, по какой линии в вашей семье идет заболевание, может быть, оно передается, как указано выше, от отца к дочерям, а затем эти дочери, становясь матерями, передают своим сыновьям.

Именно таким образом царевич Алексей получил этот дефект от своей матери, жены императора Николая II. Сын ее страдал этой болезнью, а дочери были в этом плане физически здоровы. Причем бедный ребенок страдал кровотечением из носа, и врачи не в силах были ему помочь. Григорий Распутин неоднократно

предотвращал трагедию угрожающей смерти царевича Алексея. Распутин не скрывал, что делал он это, в том числе, используя кору дуба. Он разваривал ее в кипятке и покрывал этой массой все лицо больного мальчика. Только глаза и рот оставались открытыми. Распутин исцелял также с помощью сибирских, китайских и тибетских трав, молитвой и заговорами.

Признаки гемофилии проявляются в раннем детстве и с возрастом становятся менее выраженными. Иногда болезнь отличается легким течением и обнаруживается в более позднем возрасте. Ушибы у таких больных вызывают обширные подкожные внутримышечные и внутрисуставные кровотечения. Как считает Юрий Лонго, для остановки кровотечения дома можно использовать женское молоко, но не ранее, чем через две недели после родов. Марлю или чистую сухую прокипяченную тряпку смачивают молоком и в виде тампона накладывают на рану.

Больным гемофилией следует питаться теми продуктами, которые способствуют свертыванию крови: зеленым луком, шпинатом, зелеными листьями сельдерея и свежими листьями свежей капусты. Все части растения барбариса обыкновенного содержат алкалоид берберин, который снижает артериальное давление, замедляет сокращение сердца, способствует желчеотделению и свертыванию крови, что позволяет применять его при кишечных кровотечениях.

Однако не отвергайте силу и тех растений, которые растут у нас на лугах, огородах и полях. Возьмите, например, 2 чайные ложки измельченных корней девясила высокого и залейте 2-мя стаканами воды. После 8-ми часов настаивания пейте по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Аналогичным образом используется трава герани луговой. Настой пьют глотками в течение дня.

Сильным кровоостанавливающим действием обладает настой травы пастушьей сумки. На 2 стакана кипятка берут 3 ст. л. травы и настаивают в термосе 3—4 часа. Пьют по 1/2 стакана перед едой, используя весь настой в течение дня. Отвар травы горца перечного готовят из 2-х ст. л. травы кипячением 15 мин. в стакане воды. Пить по 1/2 стакана 4 раза в сутки. Можно готовить и настой из расчета 1 ст. л. травы на 2 стакана кипятка.

Настой травы тысячелистника (1 ч. л. на стакан кипятка) выпивают за день в несколько приемов.

У нас в изобилии на полях растет конский шавель. Столовую ложку корней кипятят 15 мин. в 1,5 стаканах воды, настаивают 4 часа и принимают по столовой ложке 3—4 раза в день. **Необходимо учесть противопоказания к применению конского шавеля: не применять при болезни почек.**

Крапива двудомная является радикальным кровоостанавливающим средством. Употребляется с одинаковым успехом как в виде отвара (1 ст. л. на 1 стакан кипятка) по 1 ст. л. 3 раза в день, так и в виде свежего сока по 25—30 капель 3 раза в день. Сок крапивы можно смешивать с соком тысячелистника и на зимний период консервировать со спиртом, доводя его содержание до 40%.

Корни кровохлебки лекарственной широко применяются в народной медицине как кровоостанавливающее, противовоспалительное и болеутоляющее средство в виде отвара (1 ст. л. на 1 стакан кипятка) по 1 ст. л. 5—6 раз в день.

Вахта трехлистная, трифоль останавливает кровотечения и оказывает укрепляющее действие на организм. Отвар принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Плоды и листья рябины обыкновенной также оказывают полезное действие для остановки кровотечения. Для этих же целей принимается внутрь трава лебеды раскидистой. Отвар ее пьют по 1 стакану 3 раза в день.

ЛЕЙКОЗЫ

Лейкозы являются злокачественным заболеванием системы крови. Клеточные элементы крови в этих случаях утрачивают нормальные морфологические и физиологические свойства, патологически измененные клетки быстро размножаются и замещают нормальные. При хронических лейкозах наблюдается быстрая утомляемость, слабость, потливость, головные боли. Наблюдается увеличение селезенки и печени. Врачи полагают, что медицина не обладает радикальными средствами лечения лейкозов, но все же удается некоторыми средствами продлить жизнь больных.

Онкологическое заболевание кроветворной системы медицина подразделяет на различные формы в зависимости от того, из каких клеток состоит опухоль. Наиболее распространенной формой болезни является хронический миелолейкоз, эритремия. При этой болезни наблюдается увеличение селезенки, увеличивается число лейкоцитов в крови и изменяется лейкоцитарная формула. Наблюдается синюшно-красное окрашивание лица, ладоней рук и увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина. При миеломной болезни не наблюдаются характерные изменения крови.

Диагностика хронической формы проводится по результатам клинико-лабораторных исследований крови. Для установления диагноза миеломной болезни проводится исследование белков сыворотки крови, пункция костного мозга.

Народная медицина рекомендует использовать средства, помогающие улучшить общее состояние больных.

· Помогает настой, отвар из плодов и листьев черники как общеукрепляющее средство. Рекомендуют залить 5—6 ст.л. листьев черники одним литром кипятка, настоять 1 час и выпить в течение дня. Такое лечение следует применять 2—3 месяца, сделать перерыв, во время которого рекомендуется использовать настой семян мордовника — 2 ч.л. на стакан кипятка выпивают за 5—6 приемов в течение дня. Так же используется трава череды.

· Отвар березовых почек (1 ч. л.) и листьев (1 ст.л.) кипятят в 1/2 л воды и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

· Вареная тыква является очень ценным продуктом при болезни крови, особенно для тех, кто страдает анемией. Тыкву полезно принимать 4—5 раз в день по 100—150 г.

· При лейкозе очень полезна ягода брусники или отвар листьев, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

· Настой чабреца или медуницы пьют по 1 ст.л. 3—4 раза в день.

· Зубчатка обыкновенная является очень ценным растением при лечении онкологических заболеваний, болезней крови, а также способствует улучшению кровообращения. Пьют настой измельченной травы по стакану в день за несколько приемов.

· Настойка, настой или отвар кедровых орехов (можно скорлупу их) используется как сильно действующее средство при лейкозе. Настойку принимают по 1 ч.л. 3—4 раза в день.

· Настой из верхушек цветущей гречихи принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Для приготовления настоя заливают 1 ст. л. сухого измельченного сырья и заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают 1/2 часа.

Людмиле Николаевне С. в 1998 г. определили заболевание — сублекемический миелофиброз, субкомпенсация, эритремическая фаза. Содержание лейкоцитов крови в декабре составляло 34,6 тыс. при норме 6—8 тыс., содержание эритроцитов — $6,6 \times 10^{12}$ при норме $4,55 \times 10^{12}$, самым угрожающим было изменение числа тромбоцитов, достигшее 878 тыс. при норме 250—400 тыс. На протяжении года и 6 месяцев она приняла для лечения сборы иммуногенных трав и прошла несколько курсов лечения пиявками. Однако показатели крови остались неблагоприятными. В 2000 г. она принимала болиголов в чередовании с аконитом. Это сразу же привело к снижению содержания лейкоцитов и тромбоцитов. Уровень их достиг принятой нормы для здоровья организма. Улучшение состояния здоровья и показатели крови стойко улучшились с середины 2000 г. Началось увеличение веса тела, исчез зуд кожи. По назначению врача принимает одновременно с травами цинаризин. Периодически она проводит курсы лечения медцинскими пиявками. После двухлетнего периода приема болиголова с аконитом в сочетании со сбором иммунных трав отмечено снижение содержания эритроцитов, количество их достигло необходимой для здоровья организма нормы.

ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ

Медикаментозное лечение лимфогранулематоза осуществляется винкалейкобластином (винбластин) при генерализованном лимфогранулематозе, особенно с выраженными явлениями интоксикации.

Винбластин является алкалоид-сульфатом, его выделяют из барвинка розового. У нас растет на черноморском побережье Кавказа. Больше распространен у нас барвинок малый.

Очевидно, что не обязательно искать это растение. Приведем ряд других растений, используемых для лечения онкозаболеваний.

· Чистотел большой. Лекарственным сырьем являются корни, трава, цветы, свежий сок листьев и стеблей. Траву собирать во время цветения, корни — осенью. Настой: 1 ст.л. сухой травы залить 1/2 л кипятка, настоять 3 ч. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Сок чистотела пить от 1 капли до 25, ежедневно прибавляя по капле, затем дозу снижать до 1 капли. Пить утром с небольшим количеством воды. Мазь чистотела: порошок травы чистотела смешать с вазелином 1:1, смазывать места опухоли.

· Настойку водочную болиголова принимать в чередовании с другими противоопухолевыми средствами — чистотелом, мухомором.

· Полынь обыкновенная (чернобыльник): водочную или спиртовую настойку 20%-ную принимать по 20 капель 2 раза в день с водой.

· Сабельник, листья, стебли и корни. Готовят отвар из 1 столовой ложки в стакане кипятка. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—5 раз в день. Из травы и листьев сабельника готовят кашицу (можно 2—3 столовые ложки залить кипятком, завернуть в марлю) и прикладывают к опухолям.

· Настой, отвар, настойка кедровых орехов. Настойку готовить только из скорлупы высушенных естественным путем орехов. Настаивать с водкой 1:1, принимать по 30 капель 3—4 раза в день перед едой. Дозу постепенно увеличивать до 1 ч.л.

· Отвар веточек и плодов калины использовать в виде чая.

· Воспользуйтесь эффективным и несложным следующим способом лечения:

1 кг молодых проростков пихты с веточками вымыть и просушить полотенцем, добавить 1/2 кг вымытых корней лесной малины. Все сложить в стеклянную или керамическую посуду слоями: слой растений, слой сахара или меда. На 1,5 кг растений взять 1 кг сахара или 1/2 кг меда. Затем добавить стакан кипятка. Настоять сутки, томить 8 часов в тепле и настоять еще 2 суток. Сок ярко-малинового цвета слить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день перед едой на протяжении 10—12 дней, затем перерыв на такой же срок и повторить курс.

К.П. Балицкий и А.П. Воронцова приводят многочисленные положительные результаты лечения препаратами чистотела различных опухолей.

ЛИМФОСТАЗ

Лимфостаз возникает как результат функциональной недостаточности лимфатической системы, либо вследствие механической засоренности, либо хирургического удаления лимфатических узлов, стволов. Появляются кожные отеки, скопление и застой воды в брюшине, грудной полости, отекают конечности и даже может быть отек мозга. Застой лимфы и других внутренних жидкостей может происходить и в результате недостаточности физического движения, что приводит к расширению вен, лимфатических сосудов и в конечном счете — к лимфостазу.

Основная задача, которую надо поставить и добиваться ее выполнения: очищение крови и лимфы. С этой целью следует стремиться к тому:

— чтобы в крови было достаточно веществ, способных перевести гидрофобные ядовитые соединения в водорастворимую форму;

— чтобы из крови своевременно и в нужном объеме удалялись лекарства, подавляющие иммунитет (таким свойством обладают многие лекарства);

— чтобы почки были загружены по полной программе, но не перегружены: чем больше идет через них воды, тем больше грязи будет вымыто из организма, но чрезмерные объемы откачиваемой воды могут вывести почки из строя;

— чтобы потоотделение происходило с нормальной интенсивностью, а в экстренных случаях — даже с повышенной, в таких случаях лучше лишний раз помыться, чтобы избавиться от запаха, чем пользоваться помощью дезодорантов;

— чтобы кишечная палочка, обитающая в пищеварительном тракте, не страдала от антибиотиков — после каждого медикаментозного лечения требуется оздоровление кишечной микрофлоры;

— чтобы основная масса вредных веществ именно выводилась наружу, а не оседала в жировой ткани, но это условие будет соблюдаться при выполнении предыдущих пяти.

Прежде чем приступить к очищению жидкостных сред организма — крови и лимфы, необходимо очистить толстый кишечник. Существуют методики очищения с помощью клизм — по Г. Малахову, по Н. Уокеру — пихтовой водой (басти). Методика очищения пастора С. Кнейппа рекомендуется тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями: плоды можжевельника, семя укропа — по 2 части, алоэ, семя пажитника сенного — по 1 части. 1 чайную ложку смеси, измельченной в порошок, заварить стаканом кипятка, прокипятить 5 минут. Отвар выпить на ночь. Очищающее действие проявляется через 12 часов.

Очищение с помощью кисломолочных продуктов. Ежедневно натощак выпивать по 1—2 стакана молочной сыворотки. На 1 стакан добавлять 1 чайную ложку поваренной соли. Процедура рассчитана на 2 дня. Предварительно с вечера очистить кишечник водяной клизмой. 1-й день — пить только кефир (1—3 л) и ничего не есть; 2-й день — пить только свежие овощные и фруктовые соки; через 3—4 недели процедуру повторить.

Очищение печени, почек, сердечной мышцы и сосудов также является необходимым элементом очищения лимфатической системы. Оно позволит разгрузить от застоя и вывести шлаки из организма, что облегчает очистку лимфы и ее циркуляцию. Для улучшения движения лимфы следует воспользоваться водными процедурами, массажем жесткой щеткой (шведский массаж). Основой очищения лимфатической системы служит прием растительных веществ.

· Пить яблочный уксус — 1—2 чайные ложки на стакан теплой воды с медом по 2—3 стакана в день. Он способствует разжижению, улучшению лимфотока. Иногда советуют добавлять каплю аптечного раствора Люголя.

· Пить сок одуванчика с добавлением меда — по 1 ст. л. 3 раза в день. Сухие корни одуванчика смолоть в порошок и заварить 1 ст. л. порошка 1/2 л кипятка. Настоять в термосе ночь, пить по стакану 2—3 раза в день. Курс 7 дней.

· Столовую ложку травы спорыша (горец птичий) заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

· Настой огородного хрена на воде в соотношении 1:1 пить по чайной ложке трижды в день перед едой в течение 10 дней. Тем же настоем делать компрессы на лимфоузлы, если они увеличены.

· Столовую ложку травы душицы залить кипятком и настоять ночь (в термосе). Пить по 1/4 — до 1/2 стакана трижды в день перед едой, курс 3 недели с недельным перерывом, затем курс повторить.

· 1 кг веток пихты смолоть в порошок, добавить 1/2 кг осенних или весенних корней малины, также размолотых. Смешанные порошки уложить в банку, чередуя их со слоями меда. На 1,5 кг смеси порошков надо 1/2 кг меда. Затем налить в банку 1 л кипятка, настоять сутки, прогреть на водяной бане 8 часов и настоять 2 суток. Сок принимать внутрь взрослым по столовой ложке 2 раза в день до еды, детям до 14 лет — по чайной ложке. Принимать по 12—14 дней с недельным перерывом.

· Столовую ложку листьев и цветов иван-чая залить 1/2 л кипятка, настоять ночь, пить по 1/2 стакана 5 раз в день до еды.

· Ежедневное употребление свежего красного свекольного сока и виноградного вина (1:1) до 1/2 стакана дает замечательный эффект при лечении самых тяжелых заболеваний, в их числе и лимфосаркома. Свекольный сок использовать через час после приготовления.

· Кора осины применяется либо в виде порошка, либо в виде настойки. Для этого 400 г коры залить 2 л воды, прокипятить 30 мин. и настоять 4—6 часов. В отвар добавить спирт из расчета 120—150 г на 1 л. Первые 3 дня пьют по 1 десертной ложке 3 раза в день через 1/2 часа после еды. Следующие 7 дней пьют по 1—2 ст.л. так же. После этого сделать перерыв 5 дней и все повторить.

· При лимфостазе народная медицина рекомендует пить сок подорожника. Чтобы сок можно было хранить, в него добавляют до 15% спирта. Пить по столовой ложке до еды 2—3 раза в день.

Зимой можно использовать сушеные растения подорожника с листьями и корнями. 1 ст.л. залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, пить по 1/2 стакана 6 раз в день.

ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ ЭНДАРТЕРИИТ

*Чтобы очиститься от болезни,
сделайте свои помыслы чистыми.*

Болезнь страшна, когда о ней все время думают, а чтобы излечиться, надо очень захотеть. Для этого следует изменить свои поступки, мысли и даже убеждения и, главное, выбросить из души обиду и злобу. Нет неизлечимых болезней, есть невыброшенные плохие мысли, будто ваша болезнь неизлечима, если это трудно сделать и неприятные мысли одолевают, то поможет этому молитва к Господу Богу. Он даст вам здоровья и силы бороться с болезнью. Только тогда, когда вы сами в этом будете убеждены, ваше лечение с помощью трав и других средств будет быстрым и успешным.

Облитерирующий эндартериит — это прогрессирующее заболевание внутренней оболочки артерии, которое ведет к сужению их просвета. Возникновению и развитию болезни способствуют спазмы сосудов, возникающие под влиянием длительного охлаждения, а также травмы нервно-психического характера. Ядом для здоровья в этом случае является хроническая интоксикация организма — курение и алкоголь.

Свежие плоды рябины красной, черноплодной надо есть по 250—300 г в день в течение 3-х недель для укрепления стенок сосудов и предотвращения различных кровоизлияний. Ягоды черноплодной рябины понижают давление крови, содержание холестерина и нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы. Однако не следует применять плоды черноплодной рябины при повышенной свертываемости крови.

При этой болезни полезно использовать в еду в неограниченном количестве и в любом виде баклажаны. Они способствуют выведению из организма солей мочевой кислоты и снижают содержание холестерина в крови и стенках сосудов.

· Козлятник восточный, или галегу лекарственную. Стручки плодов этого растения в виде настоя принимают внутрь как разжижающее кровь и чистящее сосуды средство.

· Траву пустырника сердечного в виде настоя пьют (можно с медом) по 1/2 стакана до 4 раз в день. Но можно принимать эту траву и в виде настойки водочной или спиртовой (20%) по чайной ложке (на 1/2 стакана теплой воды) 4 раза в день.

· Листья смородины черной вместе с цветками в виде настоя или настойки принимают внутрь при общем недомогании и мышечной слабости.

· Листья ежевики, сушеницы, боярышника в виде настоя принимают по 1/2 стакана в теплом виде 4 раза в день.

· Хорошим средством является порошок семян горчицы в виде горчичных ванн для ног. Настой делают 10%-ный в теплом виде.

· Не редкостью для Тюменской области и Заводоуковского района является гречиха посевная. Делают настой из цветков этого растения (1 ст.л. на 2 стакана кипятка) и пьют (можно с медом) как чай без ограничения.

· Траву паслена черного в виде настоя принимают внутрь как болеутоляющее и расширяющее сосуды средство. 1 ст.л. травы настаивается 2 часа в стакане кипятка, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день в теплом виде.

· Очень полезно принимать в чистом виде прополис (по 4—5 г, продолжительно жуя, затем проглатывая по 2 раза в день за 1 час до еды) или 10%-ную настойку по 15 капель как кровоочистительное, улучшающее состав крови и болеутоляющее средство. Обязательно надо избавиться от курения, чтобы избежать гангрены.

· Имеется эффективный метод лечения облитерирующего энтертериита с помощью электротерапии. Для этого надо взять кружок из эбонита (диаметром 110 мм, толщиной 10 мм), прикрепить к нему ручку из дерева или эбонита. Марка эбонита «А» или «Б». Мыть эбонит можно горячей водой с мылом, но на солнце его не класть. Этот кружок надо прибинтовать к больному месту.

ТОКСОПЛАЗМОЗ

Диагноз этой болезни устанавливается по анализу крови. Появление у детей этой болезни можно объяснить только по причине общения ребенка с кошками. Надо обязательно изолировать кошек от ребенка и после этого лечить.

Чтобы помочь избавиться от болезни, врачи прописывают лекарство гиндуриц, которое используется и для лечения малярии. Кроме этого препарата полезно пить настои или настойки таких растений, как эвкалипт, кора осины, цветки календулы, корень девясила, корень аира. Настои готовятся из расчета — чайная ложка измельченного растения на стакан кипятка. После настаивания в течение 1 часа можно принимать по столовой ложке (до 1/2 стакана в зависимости от переносимости организмом) 3—5 раз в день. Настойки готовятся на водке из расчета 1:5. Принимать по чайной ложке на 1/2 стакана воды.

ТРОМБОФЛЕБИТ

Болезнь связана с воспалением вен и образованием тромбов (сгустков крови) как проявление атеросклеротических процессов и других заболеваний крови, вызывающих повышенную ее свертываемость, а также замедление тока. Это представляет основную опасность заболевания, поскольку сгустки крови могут оторваться от стенок сосудов и передвигаться по кровеносной системе, увеличиваясь в объеме, что может привести к перекрытию сосуда в любом месте.

При тромбофлебите и варикозном расширении вен следует спать с приподнятыми ногами. Утром после сна надо сделать простую гимнастику: поднять ноги, сделать 6—8 движений маховых вверх - вниз и в горизонтальной плоскости в виде ножниц, затем поддержать ноги под прямым углом и, не опуская ног, натянуть эластичный чулок или фиксировать ногу бинтом. При опущенных ногах это делать бесполезно, поскольку опускаются венозные клапаны.

· Воспаление вен можно лечить растиранием этих мест на ночь и утром яблочным уксусом. Считается, что через месяц начнется сжатие вен.

· Несложное физическое упражнение: подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола на 1 см, и резко опуститься на пол. После 20 таких сотрясений сделайте перерыв 10 секунд. Повторите эту процедуру еще дважды. В течение дня найдите возможность так потанцевать 3—5 раз.

· Обязательно надо дополнить это лечение приемом настоя трав: клевер, его цветущих головок, травы донника. Заварите в чайнике 1 ст.л. в расчете на стакан кипятка и выпивайте не меньше 2-х раз за день.

· Отвар ботвы моркови надо пить вместо чая или воды.

· Кора ивы или осины применяется для ножных ванн. 2 столовые ложки коры заливают 2 стаканами кипятка и кипятят 15 минут. Продолжительность ванн до 1/2 часа.

· Настойку шляпок гриба мухомора 1:1 принимают по 25—30 капель в день на 1/2 ст. воды или с чаем для снятия склероза и спазм сосудов.

· Там где больно, приложите творог или глину и ежедневно массируйте пятки больных ног.

· Корни окопника лекарственного применяют в виде мази для легкого втирания. Мазь готовят смешиванием при нагревании свиного жира или гусиного с порошком окопника в соотношении 1:1.

· Свежую перетертую траву полыни горькой смешивают 1:1 с простоквашей и в виде компрессов прикладывают к ногам, где вены сильно набухли.

· Перетертые листья папоротника смешать 1:1 с кислым молоком и в виде компресса нанести на участки с расширенными венами. Лечение проводить 3—4 дня. Столько же дней перерыва, затем повторить.

· Растирают листья и цветы татарника обыкновенного, лопуха, мать-и-мачехи и используют для компрессов на ночь на протяжении 40 минут.

· Перед каждым приемом пищи выпивать по стакану воды с добавлением 2-х чайных ложек яблочного уксуса. Кроме того,

смазывают уксусом по всей длине поражения участки ног на протяжении месяца.

· Готовят настой из 2—3 столовых ложек сбора: трава донника — 2 части, корень окопника — 2 части, цветки ромашки аптечной — 1,5 части. В течение 2 часов настаивают со стаканом кипятка и используют в виде компресса.

· Готовят настой из 2—3 столовых ложек сбора корня алтея, корня девясила, соцветий календулы, корня окопника, соцветий ромашки и цветков татарника в равных частях и готовят компрессы.

· 20 г сухих измельченных корневищ айра залить 0,5 л яблочного вина домашнего приготовления, настоять 2 недели и пить по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

· 100 г сухих цветущих верхушек донника белого залить 1 л водки, настоять 3 недели, принимать по 15—20 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

· 50 г порошка мускатного ореха залить 0,5 л водки, настоять 8—10 дней. Принимать по чайной ложке 3 раза в день перед едой.

· Созревшие помидоры разрезают на дольки и прикладывают к расширенным венам, через 3—4 часа заменяют ломтики на свежие.

· В народной медицине применяют истолченные листья папоротника мужского, смешивая столовую ложку кашицы с таким же количеством кислого молока, нанести тонким слоем на марлю, которую затем наложить на больные участки. Лечение проводят 5 дней, затем столько же дней делают перерыв и повторяют.

· Старым способом профилактики расширения вен является массаж ног от ступни вверх к колену методом прокатывания восковой свечи, слегка нажимая ею на кожу. Лучше это делать, поставив вначале одну, потом другую ногу на стул.

· Полезно по утрам во время утреннего туалета обливать ноги до щиколотки прохладной водой, лучше холодной и сильной струей, чередуя с горячей по 20 сек.

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

БЕСПЛОДИЕ (женское)

Народная медицина рекомендует при возникновении проблемы бесплодия перейти на вегетарианскую пищу.

Бесплодие считается вторичным, когда наступает после одной или нескольких беременностей. Причина его может быть связана с воспалением яичников, сильно выраженным перегибом матки, заболеванием маточных труб, перенесенным абортom, не следует исключать психологический климат в семье и другие факторы. Лечение должно идти по пути излечения основной болезни, вызвавшей его. Иногда оно может быть обусловлено отсутствием в пище витамина Е, который называют витамином размножения. В этих случаях следует использовать в пищу больше таких продуктов, как яичные желтки, печень, орехи, семечки, морковь, гречневую и овсяную крупу, лук, шиповник, пшеницу, горох, фасоль, проросшие семена. В принципе, этот фактор является основным, определяющим иммунный статус организма, его используйте наряду с другими приемами.

При всех случаях бесплодия большую помощь оказывают семена подорожника.

Используют для лечения семена крапивы. Для этого берут метелку с недоразвитыми семенами, упаривают с виноградным вином и пьют по столовой ложке, а порошок из крапивы едят с луком и яйцами.

Множество болезней лечит полынь обыкновенная (чернобыльник). Народная медицина считает ее наилучшим средством при всех женских болезнях. Может она помочь и в вашем случае. Надо приготовить настой из столовой ложки сухой травы в 1,5 стаканах кипятка, прокипятить и настоять в закрытой посуде 4 часа. Принимать по 1/2 стакана в день.

Чтобы более эффективной была система лечения, чередуйте прием различных трав. Для этого заготовьте на зиму спорыша, который заваривают и пьют как чай — столовая ложка на стакан. С ранней весны до осени на полях и огородах растет ярутка полевая.

Эту траву собирают с цветками, стручками, семенами и настаивают 4 часа в стакане кипятка. Принимают по чайной ложке 4—5 раз в день.

Если не страдаете пониженным кровяным давлением, то полезно систематически принимать водочные или спиртовые настойки корня айра, затем золотого корня или лимонника и элеутерококка. Эффективным тонизирующим организм средством является заячья капуста (скрипун, очиток) в виде настоя или сока из листьев, который принимают по 2 чайные ложки 3—5 раз в день до еды.

Для чая следует собрать смесь цветков: ромашки, яблони, одуванчика, календулы, тысячелистника, черныбыльника, черемухи и др.

МИОМА МАТКИ

Это заболевание относится к числу распространенных опухолевых болезней мышечной ткани. В зависимости от места локализации различают 4 вида узлов: подбрюшинные, внутривеночные, подслизистые, атипичные формы узлов. Клинические проявления миомы весьма разнообразны, что, по мнению многих врачей, затрудняет диагностику и выбор лечения. Наиболее ранним проявлением болезни может быть нарушение менструального цикла. Часто отмечаются боли внизу живота, отдающие в ноги. Болезнь может сопровождаться нарушением функции соседних органов.

Миома матки является доброкачественной опухолью. Чаще всего ею заболевают после 30—40 лет. Медицина считает, что причиной ее возникновения являются эндокринные нарушения яичников и гипопифиза. Неслучайно те, кто соглашается на хирургическое лечение, через некоторое время вынуждены вновь обращаться к врачам и хирургам за помощью, хотя и по другим причинам.

Часто миомы, даже достигающие больших размеров, протекают бессимптомно. Это зависит от места расположения опухоли. Бывает, что небольшая миома вызывает маточные кровотечения, циклические и ациклические.

Врачебным способом лечения обычно является хирургическое вмешательство; возможно — прижигание эпителия, в том числе

лазерное воздействие. Перед операцией для улучшения состояния слизистой используются настои трав и общеукрепляющая терапия.

Способы лечения опираются на использование ядовитых лекарственных растений в виде настоек, порошков, применяемых в микродозах и на фоне повышающих иммунитет настоев лекарственных трав. К числу ядовитых растений, используемых для лечения, относятся мухомор, чистотел, морозник кавказский, болиголов, аконит и др. — все они являются цитостатиками, тормозят и даже останавливают рост опухоли. Указанные травы применяют в чередовании, не допуская длительности использования каждой из них больше 3-х недель. После этого делают недельный перерыв в приеме и начинают принимать следующий препарат.

- Болиголов и аконит используют в виде водочных настоек травы, корней или семян (по 3—5 капель) 2 раза в день. Настойки готовят из расчета соотношения травы и водки 1:3 по объему. Настаивают не менее 3-х недель. Настойки разводят водой, чаем или настоем трав.

- Мухомор применяют в виде сухих порошков в дозах по 1/2 горчичной ложки или в виде настоек по 25—30 капель.

- Для лечения миомы применяют корни, траву, цветы, свежий сок листьев и стеблей чистотела. Настой готовят, заливая 1 ст.л. сухой травы 1/2 л кипятка. Настаивать 3 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

- К числу хороших цитостатиков относятся цветки картофеля, которые в русской народной медицине уже длительное время считаются противоопухолевым средством. Используют их в виде настоя двух столовых ложек в стакане кипятка. Настаивают 3 часа в теплом месте или в термосе. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2-х недель. На курс лечения требуется 4 л настоя.

- Настойка водочная из скорлупы кедровых орехов 1:2, настоянная 10 суток, используется для лечения опухолей различных локализаций. Принимать следует по 1 ст.л. 2 раза в день перед едой.

- При лечении опухолей женских половых органов принимается спиртовая настойка полыни обыкновенной (20 г на 100 мл спир-

та). Принимать следует по 25 капель 2 раза в день с водой. Для тех, кто испытывает аллергию или непереносимость водочно-спиртовых настоек, рекомендуют отвар корня полыни.

Аналогичное действие оказывает настой листьев чертополоха. Столовая ложка сухих листьев заливается стаканом кипятка и настаивается 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. После 3-недельного приема этого средства его следует сменить на другое, например, на настой пиона (марьяна корня). Столовая ложка измельченных корней заливается 3-мя стаканами кипящей воды и настаивается 30 минут в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Особенно широко это средство распространено в народной медицине Сибири.

Чтобы эффективным было лечение, следующие 3 недели следует применять другое средство, например, подмаренник цепкий, который собирается во время цветения. Столовая ложка сухой травы настаивается 2–3 часа в стакане кипятка в плотно закрытой посуде. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Отвар травы можно применять для спринцевания.

Безотказным средством при лечении опухолевых болезней является применение корней лопуха в виде порошка, настоя или отвара. Для этого в равных частях берут спирт, мед и порошок корня лопуха, перемешивают и настаивают 10–14 дней. Принимают по столовой ложке 3 раза в день. Можно пить в такой же дозе сок листьев лопуха.

Принимают настой корней пиона лекарственного (*Paeonia officinalis*), выращиваемого на садово-огородных участках, и пиона уклоняющегося — марьяна корня (*Paeonia anomalata* L.). Для приготовления настоя берут 1 ст.л. мелко измельченных корней и заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 30 минут в плотно закрытой посуде и принимают по 1 ст.л. три раза в день до еды. Наиболее древняя медицина — аюрведа — рекомендует принимать пион в виде порошка.

Сок картофеля розовых сортов рекомендуется принимать ежедневно 6 месяцев натощак по 1/2 стакана.

Ванга рекомендует пить 15 дней 3 раза в день по кофейной чашке отвара конопляного семени.

С давних пор считалось, что хорошим средством для лечения опухолей является настой соцветий календулы. 1 чайная ложка цветков настаивается 15 мин. в стакане кипятка. Выпивают равными порциями в течение дня 2 стакана настоя. Однако для излечения одной календулы недостаточно.

Также не следует надеяться на полный успех, если использовать для лечения только настой чаги (березового гриба). Установлено, что в начальной стадии болезни чага может задержать рост опухоли, уменьшить боли, улучшить общее самочувствие.

Настойка чистотела, приготовленная на водке 1:10, может вначале вызвать слабость, головокружение, сильную с резким запахом потливость, но необходимо принять во внимание, что она оказывает укрепляющее действие на иммунную систему. При этом не следует на протяжении 2—3 месяцев питаться конфетами, белым хлебом, жирами, это позволит уменьшить вес и стать более энергичной. С учетом состояния печени, поджелудочной железы, нервной системы, кровяного давления, работы желудочно-кишечного тракта назначают соответствующие травы.

Опыт показывает, что в зависимости от состояния организма и размеров опухоли эффективное лечение продолжается от 2 месяцев до 2-х лет.

В период лечения категорически не рекомендуем использовать в еду ягоды облепихи. Листья облепихи, напротив, обладают ясно выраженным цитостатическим действием.

В народной практике используют настойку мускатного ореха, перегородок грецкого ореха, корня валерианы (по 50 г каждого) на 1 л водки. После 10 дней настаивания принимают по 1 ст. л. 2 раза в день 30—40 дней.

Важнейшим и наиболее эффективным средством лечения этой болезни может оказаться забота и любовь супруга.

Прежде чем приступить к лечению травами, подумайте над тем, в чем причина заболевания. Может быть, следует перед началом лечения заняться очищением кишечника, провести дегельминтизацию, переключиться на растительную пищу, обратить внимание на необходимость введения кремниевых добавок, использования кремнийсодержащих растений, поскольку нормализованное

содержание кремния в организме человека оказывает существенное влияние на ход оздоровительных процессов.

Вместе с тем — следует обратить на это особенное внимание — не проводите чисток организма в период лечения. Тем самым вы снимете фон действующих лекарственных систем и откроете двери для возобновления болезненных сил.

В заключение следует обратить внимание на особую роль в лечении миомы матки наших самых добрых врачей «эпохи динозавров» — медицинских пиявок, которые оказывают много-стороннее воздействие, как гормональное, так и биоэнергетическое на организм человека. Они в сочетании с действием лекарственных трав способствуют более быстрому оздоровлению.

Не забывайте, что образ мыслей влияет на все, включая здоровье. Думая о здоровье, вы идете ему навстречу. Избегайте стрессов, не отвечайте злом на зло — это ведет к потере энергии.

РЕГРЕССИРУЮЩАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Признаки регрессирующей беременности могут сопровождаться кровотечениями, проявиться в периодически ноющих, а иногда и схваткообразных болях в нижней части живота и в области поясницы. На этой стадии еще можно сохранить беременность, если начать лечение. Однако следует проявить осторожность в приеме лекарственных препаратов, нельзя класть на живот пузырь со льдом, так как это может усилить сокращение матки.

При опасности появления регрессирующей беременности народная медицина рекомендует ежедневно пить соки, чередуя их состав: моркови, шпината, болгарского перца. Источником витаминов С и Д являются зеленые грецкие орехи, поэтому полезно есть варенье из них.

Настой весенней коры калины (с веток не толще среднего пальца руки) — 1 ч. л. коры настаивают 4 часа в стакане воды, затем кипятят 5 минут и выпивают в течение дня.

Делают настой из сбора трав: кора калины, трава люцерны, зерно пшеницы, листья салата, стручки зеленого гороха, все берут

в равных частях и после перемешивания заливают 2 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Календула лекарственная является прекрасным противовоспалительным и регулирующим женский организм средством. Отвар из соцветий календулы — 3 столовые ложки измельченных листьев и соцветий залить 1 л. кипятка и кипятить 5—10 мин., пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Можно использовать также настойку (25%) по 30 капель 3 раза в день.

Грушко Е.А. и Медведев Ю.М. предлагают в качестве предотвращения нежелательного процесса отторжения плода пить настой из 1 чайной ложки корня девясила на 2 стакана кипятка по 1/2 стакана 2—3 раза в день за час до еды. (Авторы предлагают более высокую концентрацию — 1 ст. л. девясила на 1 стакан кипятка).

Отвар корней и листьев одуванчика — 3 ст. л. на 1 стакан кипятка. Прокипятить 5—10 мин. и принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Можно использовать одуванчик в виде настойки (20%) по 25 капель 3—4 раза в день.

Если регулярно следить за состоянием организма и при настойчивом желании избежать нежелательных последствий, полезно регулярно пить настои или отвары из сборов лекарственных трав, периодически используя то один, то другой сбор.

Сбор 1. 3 ст. л. измельченных листьев одуванчика, 1 ст. л. цветков зверобоя настоять в 1 стакане кипятка в течение 1 часа. Принимать в течение дня.

Сбор 2. Одну столовую ложку смеси из цветков календулы и зверобоя, взятых в равных частях, залить 1 стаканом кипятка и настоять в тепле (укутав) 1 час. Принимать по 2—3 стакана в день за месяц до родов.

Сбор 3. С первых дней беременности принимать 3 раза в день по 1/2 ч.л. порошка смеси трав тысячелистника и травы горца перечного, взятых в соотношении 2:1.

Сбор 4. Принимать перед сном по 1/2 стакана настоя, приготовленного из 1 ч.л. в 1 стакане кипятка измельченной смеси трав: плоды шиповника, цветки ромашки аптечной, трава зверобоя, листья Melissa, траву мяты перечной, соцветия календулы, взятых в соотношении 2:1:1:1:1:1.

Беременность, находящаяся под угрозой, требует особого внимания. Она чаще всего наблюдается у женщин, страдающих заболеваниями печени, почек, легких, желез внутренней секреции или болезнями сердца и кровообращения. Беременные женщины, перенесшие гинекологические операции или прерывавшие прежде беременность, равно, как и женщины, у которых наблюдалась регрессирующая беременность или преждевременные роды, должны помнить, что им следует находиться под постоянным наблюдением опытного врача-специалиста.

Для нормального протекания процесса беременности необходима обеспеченность витамином Е. В этом случае нужно больше есть желтков, желтой кукурузы, печень, проросшие зерна ржи, пшеницы, овса.

Для повышения иммунитета и физиологической устойчивости нормального зачатия и развития плода полезно использовать народные средства.

Настой семян подорожника большого: 1 ст. л. семян залить стаканом кипятка и после 20-минутного настаивания пить по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1 месяца. Курс можно повторить после недельного перерыва. Лучше употреблять семена в еду, добавляя в каши, суп по чайной ложке.

Пить как чай настой травы спорыша — 1 стакан травы залить 1 л. кипятка.

Больше есть лука-порея, дарующего плодовитость до глубокой старости, как считали в народе издавна.

Употреблять в пищу поджаренные семена конопли с солью.

Отвар корня девясила — 1 ч.л. измельченных корней кипятить 15 мин. в стакане кипятка, настоять 4 часа. Принимать по 1 ст.л. 3—4 раза в день в течение недели.

Настой плодов лимонника китайского: 1 ст.л. сухих плодов залить стаканом кипятка, настоять 1/2 часа и принимать по 1 ст.л. 2—4 раза в день как общеукрепляющее и тонизирующее средство.

В случае непроизвольного прерывания начинающейся беременности народная медицина рекомендует использовать корень крапивы двудомной как эффективное и всестороннее вспомогательное средство для сгущения крови и для увеличения или регулирования сокращений гладкой мускулатуры матки. Для

большого эффекта лучше смешивать отвар крапивы с отваром травы тысячелистника в равных частях. Отвар принимать по 1 ст.л. 3—4 раза в день.

Пустырник сердечный действует как укрепляющее и успокаивающее средство. Отвар — 2 ст.л. на стакан кипятка, кипятить 10—15 мин. и принимать по 1—2 ст.л. 3 раза в день.

Трава пастушьей сумки обладает двусторонним воздействием (сокращающим и кровоостанавливающим) на женские половые органы и употребляется при различного вида родах и прерывающейся беременности в виде отвара — 2 ст.л. на 1 стакан кипятка, по 1 ст.л. 3 раза в день.

ТРИХОМОНОЗ

Источник болезни может быть самым различным. Достаточно сказать, например, что стоит помыться водой, содержащей трихомонады, или выкупаться в таком месте, где они имеются, и этим заболеванием можно заразиться.

Между тем, хорошо известно, что растение аир очищает воду от вредных и гнилостных бактерий, водорослей. Корень аира может помочь и для очистки вашего организма. Можно приготовить 20%-ную водочную настойку с этим корнем и пить ее регулярно по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Можно использовать его и в виде порошка по 0,5 г 2 раза в день. Кроме того, следует использовать в виде чая иван-чай, пить настой коры осины.

Для очистки организма от паразита лучше всего приготовить настой из смеси листьев чистотела, цветков черемухи, сирени, календулы из расчета столовая ложка смеси на стакан кипятка, прокипятить 5 мин. и использовать 4 ложки настоя в виде микроклизм, либо вводить катетером.

Хорошим внутренним средством лечения является луковица чеснока в виде свежевыжатого сока по 1/2 чайной ложки 3 раза в день или в виде водочно-спиртовой настойки по 10—20 капель 2—3 раза в день.

Свеженатертый чеснок или лук можно применять и наружно. Для этого приготовленную мезгу вкладывают в продолговатый

кусочек марли (10 см), завязывают и как тампон вводят во влагалище на 3—4 часа, а при луковой мезге — на 8—10 часов, повторяют в течение 5—10 дней. Обратите внимание на то, чтобы не было раздражения. Для скорого прекращения зуда полезно добавить мазь календулы.

Многие выращивают на окнах алоэ (столетник), а ведь это растение лекарственное и оно может быть полезным для лечения вашей болезни. Для этого надо пить сок этого растения по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 1/2 часа до еды. Эмульсией этого растения можно пользоваться для смазывания или в виде тампонов.

Есть мнение, что трихомонады могут быть получены еще в утробном развитии от матери или позже от животных — кошек, собак, черепах, хомяков и т.д. Возрастное ослабление иммунитета, холодные процедуры закаливания способствуют размножению трихомонад, и они могут мигрировать в более глубоко спрятанные от холода области тела. В результате у мужчин может появиться болезнь — простатит или аденома простаты. Как считает Н. Семенова, избавиться от паразита можно за 20 дней, если использовать лечение пиявками. Это связано с тем, что гирудин, который пиявки вводят в кровь человека, помогает крови справиться с колониями одноклеточных паразитов.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Эрозия часто возникает в результате воспалительных процессов под влиянием патогенной микрофлоры (гонококки, стрептококки, трихомонады, дрожжевые грибки и т.д.). Хронические кольпиты, эндоцервициты могут также привести к возникновению эрозии.

При эрозиях шейки матки в народной медицине применяется сок крапивы или кашица из ее листьев или из чеснока. Тампон, смоченный этим растением, либо каланхоэ, которое лучше использовать на масляной основе. Для этого свежие срезанные листья и зеленую часть стеблей хранят в холодильнике при 5—10 °С, затем моют в проточной воде и измельчают на мясорубке. Полученную кашицу смешивают с растительным маслом (1:5) и настаивают 7—10 дней, ежедневно встряхивая. Масло после фильтрации

вводят во влагалище ежедневно на протяжении 10 дней. Полезным для лечения может быть шиповниковое масло, а **облепиховое масло самое нежелательное в данном случае.**

При наружном применении сока листа каланхоэ может наблюдаться жжение в ране, оно может казаться нестерпимым. Поэтому необходимо смазывать ранку растительным маслом или жирным косметическим кремом.

Лечение может проводиться спринцеванием отваром полыни или коры ивы, осины или травы и корней чистотела, приготовленным из 2-х столовых ложек сырья на стакан кипятка и прогретом 30 мин. на слабом огне. Настой из цветков календулы, приготовленный из 2-х столовых ложек на стакан кипятка, принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день в теплом виде.

Часто в своих рекомендациях по лечению травами мы считаем нужным обратить внимание на то, что следует систематически менять применяемые лечебные травы, не использовать один и тот же сбор или отдельную траву дольше 3-х недель при непрерывном применении. Поэтому мы обычно приводим перечень большого ассортимента трав, которые следует применять для лечения заболевания.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ГЕРСУДИЗМ, УДАЛЕНИЕ ВОЛОС

Производят различными способами: ручным (пинцетом по направлению роста волос), при помощи эпилятора путем электролиза, путем диатермокоагуляции. Известны способы удаления волос с помощью растений.

1. Сок зеленого грецкого ореха. 2—3 раза в день смазывать участки с волосяным покровом соком зеленого грецкого ореха, разрезанного пополам.

2. Сжечь сухую скорлупу грецких орехов, истолочь, смешать с водой. Натирать кашицей участки несколько раз в день.

3. Скорлупа ореха кедра сибирского: в виде произвольной концентрации отвара наносят на волосистые участки кожи, моют их в теплом отваре из скорлупы.

ВИТИЛИГО

Проявление этой болезни связано с нарушением работы главной биохимической лаборатории организма — печени. Лечение не вызывает больших сложностей, но требует времени и терпения.

· В народной медицине применяют траву ряски малой. Используют ее в виде порошка, смешанного с медом, по 1—2 г за прием 3 раза в день.

· Трава чистотела является радикальным наружным средством против всяких кожных болезней, в том числе и при витилиго. Летом можно использовать сок травы, а зимой приготовить мазь из размельченной сухой травы на основе свиного жира и растительного масла. Однако эффективнее использовать мазь из сока чистотела (1:4).

· В народной медицине пользуются маслом аниса. После смазывания пятен этим маслом полезно подвергнуться солнечному (ультрафиолетовому) облучению.

· Для длительного 2-месячного лечения рекомендуют применение настоя сбора трав: цветки ромашки, календулы, трава зверобоя, душицы, крапивы, череды трехраздельной, листья шалфея. Столовая ложка травы настаивается 1 час в стакане кипятка и выпивается за 3 приема в течение дня.

· Собрать скорлупу после вылупившихся цыплят, не промывая сложить в эмалированную посуду, прокипятить 2—3 минуты и перенести в банку или бутылку. Накладывать на пораженные области кусочек марли, смоченной этим раствором. Так же лечатся гнойнички и чирьи.

· Избавиться от белых пятен витилиго помогает свежий сок пастернака. Растирают 2 ст. л. цветков и после смешивания со 100 г нутряного топленого свиного сала нагревают на медленном огне. Смесь процеживают и используют для смазывания пятен 3 раза в день с последующим загоранием на солнце.

КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ ЛИШАЙ

Очень часто для лечения этой болезни начинают пить разные таблетки. Болезни надо начинать лечить с очистки печени. Однако прежде чем этим заняться, попробуйте: пораженные места обливает горячей водой 2 раза в день в течение 3 мин. Обычно через 3 дня наступает облегчение, а через 2 недели красный неспиральный сухой лишай должен исчезнуть совсем.

Уральский целитель Иван Прохоров рекомендует лечить лишай прикладыванием к пораженному участку кожи яблочного уксуса 4 раза днем. При таком лечении лишай быстро заживает. Лишай лечится приемом внутрь облепихового масла по 2 мл в день, а также смазывая пораженную кожу 5%-ной мазью из масла облепихи. Больное место натирают чесноком, а затем 20—30 мин. втирают березовый уголь в смеси с соком из свежих корней лопуха.

Существует множество рецептов лечения лишая. Возможно, и вам потребуется испытать не один из них, прежде чем найдете свое средство, т.к. индивидуальная реакция на средства лечения часто бывает непредсказуемая.

- Смазывать больное место смесью парного молока и золы дубовой коры.

- Растереть изюм и тщательно натереть им лишай, можно использовать предварительно вымоченный.

- Больные места смазывать «молочком» молочая.

- Русские знахарские рецепты лечения лишая предлагают смазывать соком калины места, пораженные лишаем, или применять сок клюквы в виде компрессов.

- Эффективным может быть применение специально приготовленной мази из хмеля, лопуха, календулы. Готовится отвар из 2-х ст. л. (20 г) хмеля и корней лопуха с 1 ст. л. (10 г) цветков календулы. Берут 1 часть отвара на 2 части свиного или бараньего жира (можно и вазелина). Мазь накладывают тонким слоем на пораженные участки по несколько раз в день.

- Отвар горца почечуйного используют как горчичник при лишаях, таким же образом применяют и настой травы бодяка полевого в виде примочек.

· Настой листьев татарника (2 ст. л. на стакан кипятка) пьют после 1 часа настаивания по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

· Листья ежевики истолочь и приложить в виде припарок на пораженные лишая места.

Народный целитель В.С. Ягодка специально для лечения красного плоского лишая рекомендует использовать настой цветков коровяка в виде ванн и примочек. Полезно дополнить этот способ лечения наружным применением отвара коры черемухи или травы чистотела.

· Используйте в цветущем состоянии мыльнянку лекарственную. Корни и листья этого растения используют в виде настоя по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день после еды, принимая внутрь.

НАТОПТЫШИ

Вероятнее всего, следует обратить внимание на работу сердечной мышцы. Если попытаетесь вечером перед сном хорошенько помассировать свои кисти и стопы с помощью крема или растительного масла, то сразу заметите, что наступает заметное облегчение. Кисти и стопы — это самые активные части нашего тела, на них очень много рефлекторных зон, через которые мы можем воздействовать на весь организм. Омоложение и оздоровление организма начинается с кожи. Массаж кистей тонизирует и оживляет организм, настраивает на волну здоровья, восстанавливает равновесие и оптимальный ритм работы дыхания, кровообращения, укрепляет мышцы всего тела.

Для массирования кистей рук переплетите плотно пальцы обеих рук, чтобы ладони и пальцы были направлены к себе. Медленно (с напряжением) растягивайте руки в противоположные стороны, массируя, таким образом, пальцы, пока — рывком — кисти не освободятся.

После этого помассируйте по отдельности каждый пальчик, это улучшит работу каждого отдельного органа, так как на пальцах имеются их нервные окончания.

Массаж стоп наполняет жизненной силой весь организм. Сядьте на пол, подложив под себя подушку. Спину держите прямо, а ноги

скрестите так, чтобы левая нога была на правой. Поднимите левое колено и переплетенными пальцами рук поддержите бугорки у основания большого пальца левой ноги. Постарайтесь выпрямить ногу, насколько это возможно. Почувствуйте вытягивание мышцы в ноге и в бугорке у основания большого пальца и задержитесь немного. Медленно опустите ногу на пол. Повторите действия для правой ноги.

Чтобы начать массажирование стопы, скрестите левую ногу над правой так, чтобы левая голень лежала на правом бедре. Поддерживайте стопу правой рукой за пятку и держите пальцы ног левой рукой. Энергично вращайте пальцы по кругу, сперва в одном направлении, затем в другом. Затем расширьте радиус вращения так, чтобы как пальцы ног, так и бугорок у основания большого пальца отклонялись вперед и назад. Это помогает расслабить стопу, преодолеть боль при ходьбе. Массаж пальцев ног начните с левой стопы, используя пальцы обеих рук. Массируйте подушечками пальцев с некоторым давлением, лучше вращательными движениями или прямым давлением. Мягко тяните каждый палец, чтобы его удлинить. Помассируйте те места, где палец ноги соединяется с подошвой. Надавливайте с какой угодно силой — ничего себе не повредите. Поэкспериментируйте. Если нащупаете чувствительное место, пройдите его быстро.

Обратите внимание на массажирование точки, которая находится позади выпуклости большого пальца. Массируя, регулируйте давление от сильного до среднего, снимайте давление очень медленно.

Для снятия боли используйте траву кипрея узколистного (иванчая) в виде настоя 1 столовой ложки на стакан кипятка. Пить по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

Мышцы ступни рыхлые и кажутся толстыми и лишними, со временем от ходьбы уплотняются (натоптываются), т.е. превращаются в мозоли. Дальше — больше и тверже. Косточка около большого пальца начинает болеть.

Одним словом, эту мозоль надо удалять. Для этого надо купить в аптеке «салипод» (мозольный пластырь), размер его 2х6 и 4х6, и приклеить (4х6 — 1,5 штуки) на каждую ногу (на 2—3 суток), прихватывая бок косточки, и сверху закрепить лейкопластырем или забинтовать. Потом снять и подержать ноги в горячей воде.

Примерно через 7—20 дней засохшая кожа отделяется и появляется тонкая молодая кожа. Боли проходят, косточка перестает болеть и увеличиваться. Через 2—3 месяца кожа снова уплотняется, снова мешает, но без болей. Процедуру надо повторять через каждые 2—3 месяца. Такое лечение автор методики (ей 79 лет) применяет уже 10 лет. На приусадебном участке проводит все земляные работы и на ноги не жалуется. Важно, что болей нет, можно носить любую обувь.

ПАНАРИЦИЙ

Гнойное воспаление тканей пальца, вызываемое инфекцией, проникающей через уколы кожи, трещины, ссадины и т.д. Следовательно, необходимо снять воспалительный процесс, убрать инфекцию и не допустить ее нового проникновения.

· С этой целью используют корень аира болотного в виде сгущенного настоя для теплых ванн или повязок как антисептическое средство, убивающее микроорганизмы.

· Такое же действие оказывает сок листьев и стеблей каланхоэ, способствуя заживлению вскрытых нарывов, ран. Для лечения необходимо делать повязки с соком на больное место, а также солевые горячие ванны.

· Сделайте ванночки или повязки с 20—30%-ной настойкой календулы, она также обладает сильным антисептическим свойством.

· Сгущенным настоем полыни горькой в качестве наружного средства для ванночек, компрессов или повязок тоже можно лечить панариций.

Многие держат в доме 5—10%-ную настойку прополиса, ее можно и нужно применять внутрь по 25—30 капель на 1/2 ст. теплой воды и в виде повязок.

Не менее доступным средством является и мазь из тополевых почек, приготовленная на подсолнечном масле, или спиртовая настойка.

Может быть, стоит попробовать вьетнамский бальзам «Золотая звезда»? Намажьте им палец и сделайте компресс, хорошо его завязав. Обновляйте компресс через 5—6 часов.

СКЛЕРОДЕРМИЯ

Для лечения применяется сбор из листа подорожника, лопуха большого, травы тысячелистника (1:1:1) травы зверобоя продырявленного, донника лекарственного, цветков ромашки аптечной, ноготков (календулы) в соотношении в два раза меньшем вышеперечисленных трав, (0,5:0,5:0,5:0,5), лист и ветки малины, трава герани луговой, полыни обыкновенной, марьяника дубравного, золотой розги, буквицы лекарственной, листья и корень одуванчика лекарственного, соцветия и лист кипрея (иван-чая), в соотношении в 4 раза меньшем первого набора трав. Берется 1 столовая ложка перемешанных трав и заваривается 1/2 л кипятка. Гущу травы заварить повторно. Пить по 1/2 стакана 4 раза в сутки. Остаток травы собирать несколько дней (неделю), а затем делать из них ванну, которую принимают 20 минут и после нее не ополаскиваются и не вытираются ложась в теплую постель.

ФУРУНКУЛЫ

Для лечения этого заболевания народная медицина рекомендует различные рецепты:

- Из фасолевой муки делают кашницу или густое тесто и прикладывают к фурункулам.
- Прикладывают кашницу из цветков или листьев кипрея.
- Кашницу из травы кислицы обыкновенной прикладывать к фурункулам.
- Испечь среднего размера луковицу, разрезать ее пополам и одну половину приложить к фурункулу, пока лук горячий. Наложить повязку. Менять повязку с горячим луком каждые четыре часа.
- Отвар или настой из листьев лопуха пить по полстакана 2 раза в день, сок листьев лопуха пить по столовой ложке.
- Донник лекарственный — настой 2 ст. ложек залить 0,5 л кипятка, настой пить, траву прикладывать.
- Сок, кашница из свежих листьев подорожника большого — делают компрессы.

• Для быстрого избавления от фурункулов надо съесть чайную ложку размолотых семян лопуха. Через сутки фурункулы начнут засыхать.

• Смазывать мазью на основе живицы.

ЭКЗЕМА

Экзема часто бывает наследственной и связана с аллергией, астмой, стрессом. Применение лекарственных растений при лечении кожных болезней особенно оправданно при хронической форме патологии, которая преобладает в дерматологии.

Для всех форм экзем (аллергическая, микробная, грибковая и др.) характерны зуд, жжение, покраснение, трещины, шелушение, мокрота.

Лечение следует проводить местное и внутреннее из растений, влияющих на печень, желудок, селезенку, почки.

Легче лечить экзему летом. Из диеты следует исключить мясо и рыбу, из жиров можно сливочное масло, полезен творог, каши, земляника, крыжовник, спелые яблоки, морковный сок со сметаной после обеда, сельдерей тертый со сметаной — 50—100 г до обеда. Полезно есть лук и чеснок, хлеб грубого помола.

При зуде кожного покрова помогает отвар листьев топинамбура. На 1 л кипятка взять 1/2 стакана сухих листьев, выпить 1/2 стакана, остальное вылить в ванну. После ванны не вытираться.

Смазывать кожу мазью, которую готовят из 2 ст. л. дегтя, 1 ст. л. меда, 1/2 чайной ложки пчелиного воска, 1 ст. л. порошка медного купороса, 1 ст. л. уксусной эссенции, 4 ст. л. растительного масла.

Делать ванны из отвара листьев подорожника и травы крапивы, лучше по утрам и вечерам. Лежать в ванне, пока вода не остынет.

Следует пить отвар из сбора трав: череды, зверобоя, спорыша, коры вербы, календулы, листьев ежевики, цветков тысячелистника, корней валерианы, чистотела. Использовать их следует по-разному, смешать, взять 4 ст. л. сбора на литр сырой воды и парить

4—5 часов, затем прокипятить 5 минут и пить по одному стакану утром, через час после обеда и перед сном. Курс лечения — 2 месяца.

Раз в сутки после дефекации полезно ставить клизму, состоящую из 200 мл напара трав (берут поровну): цветков ромашки, календулы, крапивы, корня валерианы, хвоща, коры вербы, листа одуванчика. На клизму берут 3 ст. л. смеси и настаивают в горячей воде 2 часа.

Этот же состав можно использовать в качестве наружных примочек при зуде, кроме того, к пораженным местам прикладывают кашицу из свежей капусты с яичным желтком, измельченные листья и семена щавеля (любого) со сметаной, кашицу ягод земляники или рябины, калины, принимают в виде порошка фасоль, бобы. Свежие галлы (коросты на листьях, коре ивы) применяют внутрь и наружно.

Хороший результат дает живица хвойных деревьев или мазь из нее — смазывают больные места. Можно применять мазь из чистотела.

Сок чистотела пьют с водой от 1 до 30 капель и назад — до 1. Курс лечения — 2 месяца.

Эффективен при приеме внутрь следующий сбор: подорожник, крапива, череда, фиалка трехцветная, ромашка, тимьян, хвощ, валериана, солодка, кукурузные рыльца, полынь, одуванчик. Берется всего поровну. Заваривается 3 ст. л. на 1/2 л воды и настаивается в течение 1 часа. Выпивают в течение дня.

При лечении любого кожного заболевания необходимо ежедневно употреблять корень солодки по кусочку, величиной с фасолину, или ее экстракт, по вкусу.

По мнению восточных лекарей, лечение кожных заболеваний без солодки малоэффективно.

При себорейной экземе хорошо прикладывать к пораженным участкам корки апельсина.

При сухой экземе головы втирают раз в неделю поваренную соль после мытья, затем прополаскивают волосы. 6 таких процедур бывает достаточно.

Живущим на Обском Севере полезно пить чай с добавлением листа кипрея и веточек водяники.

НЕРВНЫЕ БОЛЕЗНИ

АЛКОГОЛИЗМ — ЭТО БОЛЕЗНЬ

Алкогольная зависимость чаще всего возникает из-за неумеренного потребления спиртных напитков и в связи с этим — болезненной зависимости потреблять его. Печень сильнее всего страдает от длительного пьянства, приводящего к алкогольному гепатиту, желтухе. Чтобы очистить печень от токсинов, желателно использовать порошок корня ластовеня, *Antitoxicum officinale*, по 0,5 г в течение 10 дней.

Отвращение к алкоголю можно вызвать, если добавить к водке, при желании опохмелиться, немного настойки корней чемерицы Лобеля (*Veratrum Lobelianum*) — не больше одной чайной ложки, чтобы тошнило, но не вызывало рвоту. Надо быть осторожным, нельзя переусердствовать.

Отвращение к алкоголю вызывает и навозниковый гриб, если его съесть в молодом состоянии, до почернения тканей гриба. Молодые грибы можно варить, жарить, но употреблять вместе с алкоголем нельзя. Этот гриб вызывает отравление у тех лиц, которые находятся в состоянии алкогольного опьянения, оставаясь безвредным для непьющих.

Шляпка у этого гриба 3—7 см, сначала яйцевидная, затем ширококолокольчатая, серо-коричневая, в центре более темная, с мелкими бурыми чешуйками. Встречается в садах, на огородах и выгонах осенью.

Народным средством лечения алкогольной зависимости является применение 7-дневной настойки на водке 1 корня любистка и 2 листьев лавра благородного. Дать выпить настойку несколько раз с похмелья и это вызывает отвращение к алкоголю.

Настой травы чабреца с полынью 1:1 в сочетании с алкоголем вызывает сильную тошноту и рвоту. Можно настой добавлять к водке, чтобы больной не знал об этом. Для приготовления настоя 3 столовые ложки травы заливают стаканом кипятка и настаивают 1 час. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Полезно учитывать функционирование желудочных и кишечных органов больного, чтобы не было желудочной слабости, тошноты и

рвоты. С этой целью при отваре добавляют к 4 частям богородской травы 1 часть полыни и 1 часть дягиля лекарственного. Измельченную смесь трав заваривать 1 ст. л. в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день. Срок лечения — 2—3 месяца.

В народной медицине существуют средства профилактики алкоголизма. Предохраняют от опьянения съеденные 5 ядер горького миндаля.

Для отрезвления пьяного можно воспользоваться настойкой из чайной ложки сухой мяты, выдержанной неделю в стакане водки. Достаточно дать 20 капель настойки в стакане с холодной водой, чтобы вызвать отрезвление. Хорошо снимают опьянение свежие ягоды малины.

Алкоголь повышает артериальное давление, что может привести к геморрагическому инсульту и инфаркту. Появляются болезни сердца. Среди алкоголиков много случаев инфаркта. Это проявляется в нехватке дыхания, отекают ступни ног. Поэтому при лечении алкогольной зависимости надо позаботиться о повышении иммунного статуса организма.

БЕССОННИЦА

*Спишь — очень много —
Духу навредишь.
Иссякнут силы,
Если мало спишь.*

Авиценна

Плохой сон и даже его отсутствие длительное время называют бессонницей. К этому заболеванию относится длительное засыпание, ранние или частые ночные пробуждения и, тем более, многочасовое ночное бдение. В России 45% населения страдает этой болезнью, а в Англии и США — 25 и 30% соответственно. Причина болезни может быть связана с болезнями нервной системы, травмами головного мозга, с алкоголизмом. С возрастом

появляется привычка заснуть после обеда и затем появляется ощущение ночной бессонницы, что свидетельствует о недостаточном мозговом кровообращении, которое может быть обусловлено склерозом. На выработку гормона сна отрицательно влияют ссоры, курение, электромагнитные поля (компьютер).

Хроническая бессонница вызывает нарушение деятельности эндокринной системы, обменных процессов, работы сердца, ухудшает память. Сон зависит от гормона мелатонина, который вырабатывается эпифизом (шишковидной железой). Сон помогает исцелению, снимает головную боль, нормализует кровяное давление, сон лечит. Опытные знающие врачи, учитывая это, не будят детей, чтобы дать им в назначенное время лекарство или сделать укол антибиотика. Во время сна накапливаются энергетические запасы, чем глубже ночной сон, тем выше последующий дневной тонус.

Снотворные таблетки только создают иллюзию сна, они не стимулируют выработку мелатонина, они тормозят процессы в центральной нервной системе и нарушают структуру сна, кроме того, ухудшают функцию почек, вызывают привыкание, которое требует постоянного увеличения дозы. Так, циклодол вызывает галлюцинации. Транквилизаторы углубляют депрессию. Таблетки вызывают забытие, после которого утром голова становится тяжелой, а настроение плохое.

Налаживать сон следует естественными средствами. К числу таких средств относят воду. Особенно хороши хвойные ванны с добавлением отвара из сосновых иголок и шишек. Можно разнообразить хвойные ванны отваром из сенной трухи, заваренной ромашки, листьев мяты, Melissa, душицы. Быстрому засыпанию помогает травяная ванна для ног.

Помогает засыпанию и самовнушение, когда воображается доставляющая удовольствие ситуация — пейзаж, компания друзей и т.д. Если бессонница связана с приливами крови к голове, то полезно поставить горчичники или прикладывать натертый хрен к икрам. Полезно сделать повязку на лоб с массой из глины и простокваши.

Хорошим снотворным действием обладает молоко (особенно козье) и мед — 1 ст. л. на стакан горячего молока. Полстакана

тыквенного отвара или сока мокрицы также помогают быстро заснуть. Так же действует укроп и его семена — 1 ст. л. на 1 1/2 стакана кипятка. При повышенной возбудимости применяют настойку валерианы и листьев мяты перечной в равных долях. При бессоннице хорошо действует привычная еда, если ее принимать за 1 1/2 — 2 часа до сна.

Для тех, у кого больное сердце, следует приготовить отвар из плодов боярышника. При учащенном сердцебиении готовят и пьют настойку из цветков боярышника, травы хвоща и спорыша (3:1:1). При головной боли применяют настой из иван-чая и плодов боярышника в равных частях, можно добавить мяты перечной. Принимать по 1/2 стакана перед сном.

Мягким успокаивающим нервную систему действием, снимающим нервное напряжение, обладает очиток пурпуровый, пион, а также синюха голубая. Она считается «королевой снотворной», поскольку оказывает более сильное действие, чем валериана — в 10 раз. Сильным снотворным действием характеризуется подснежник желтый (прострел раскрытый), достаточно заварить один цветок на стакан кипятка.

Стимулирует сон массаж и легкое поглаживание спины от шеи до копчика 3—4 раза, а также позвоночника — сверху вниз косточками пальцев, сжатых в кулак. Проводят поглаживание спины встречным движением ладоней сверху вниз.

Перед сном полезно послушать спокойную классическую музыку, она соответствует ритму пульса. Старайтесь придерживаться избранного режима дня. Лучше всего ложиться не позже 22 часов, вставать в 6 часов.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Одним из постулатов древней медицины является: боль нельзя терпеть. Длительные непроходящие боли изнуряют морально и физически, могут вызвать обострение многих хронических процессов, не проявлявших себя.

Для улучшения состояния головного мозга, особенно при нервных спазмах, головокружении, шуме в ушах пейте чай,

приготовленный из цветущей травы мелиссы лекарственной из 3—4 столовых ложек сырья после 2-часового настаивания в литре кипятка. Пьют без ограничений с медом. С этой же целью принимают настойку мухомора с водкой 1:5 по 5—10 капель с чаем или водой. Принимают 2 раза в день до еды. Можно использовать порошок высушенного мухомора по 0,5 г 1 раз в день.

• Периодически принимайте настой травы змееголовника.

• Соберите летом цветущие верхушки и листья иван-чая, а также соцветия клевера лугового, льнянки обыкновенной, они также помогут в виде чая как обезболивающее средство.

• Настой травы зверобоя в стакане кипятка после 5—10-минутного кипячения пьют в течение дня.

• Народным средством, помогающим при головной боли, является мед. 2 чайные ложки меда за каждой едой. В случае прекращения головной боли съешьте сразу столовую ложку меда. Через 30—40 минут мед дает положительный результат.

• Для наружного применения нарезают сырой картофель тонкими ломтиками и привязывают ко лбу. Или срезают со свежего лимона с самой верхней корки кружок, очищают его от белого вещества и внутренней влажной стороной прикладывают к виску. Лимонный кружок снимать не надо, пока головная боль не пройдет.

• В течение получаса выпить за 3—4 приема стакан клюквенного сока или съесть за это же время 2—3 зубчика чеснока. Старинным способом снятия головной боли является стакан сладкого крепкого горячего чая и обвязывание головы красным (желательно шерстяным) платком, так, чтобы узел находился в области самой острой боли.

• Если беспокоят мигренеподобные боли, делать компресс из настойки цветков сирени.

Очень полезно вместо чая принимать настои из сбора трав: цветки ромашки аптечной, трава тысячелистника, лапчатки гусиной, взятых в равных соотношениях, использовать укроп в еду. Заваривать столовую ложку сбора стаканом кипятка. Пить по 2 стакана в день небольшими глотками. Сбор можно составлять произвольно, периодически меняя их состав, включая цветки календулы, мелиссы, плоды аниса, траву цветка пиона, корень пиона,

корень солодки, мяты полевой, плоды можжевельника, листья ежевики, траву пустырника, цветы боярышника, траву сушеницы болотной. Наружно на лоб кладут лист лопуха или мать-и-мачехи, капусты, свеклы, сирени, хрена.

Хорошо снимает головную боль любисток в виде компресса на область лба, висков, затылка из свежих листьев или сухих. Заливают 2 ст.л. сухих листьев 1/2 стакана кипятка и кашицу накладывают в хлопчатобумажную салфетку. Прислониться лбом к оконному стеклу на несколько минут.

Нам представляется, что для лечения головных болей, снижения внутричерепного давления полезно обратиться к лечению пиявками. В Тюмени консультации и лечение проводит врач-гирудолог Куличенко Елена Николаевна, которая принимает в 8-й поликлинике и в аптеке № 169.

При систематических головных болях, которые вызваны стрессом, рекомендуется перед сном положить в рот 1 ч.л. меда (если нет противопоказаний) и запить водой. Процедуру повторять несколько вечеров.

Боль, связанную с воспалением тройничного нерва, можно снять настоем корня аира. Заливают 1 ст. л. корня стаканом кипятка, пить по 1/2 стакана 5–7 раз в день. Боли проходят за 7–10 дней.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия — состояние тоски, подавленности, мрачного настроения, бессилия и плохого самочувствия, сочетающегося с заторможенностью мышления, замедленной речью, понижением активности и инициативы.

Замечено, что часто те, кто испытывает различное расстройство нервной системы, много часов в день проводят за работой на компьютере. Конечно, не только экран монитора, но и многие другие приборы, которыми приходится пользоваться в быту — телевизор, микроволновая печь и вообще все, что включается в розетку — имеет свойство создавать вокруг себя электромагнитное поле. Поэтому надо дать себе отчет, от чего надо себя защищать.

У человека, страдающего пониженным иммунитетом, нарушается противодействие стрессовым ситуациям.

Для улучшения состояния полезно сменить обстановку, которая вызывает раздражение, может быть, поменять работу. Очевидно, технический прогресс не остановишь, менять работу сложно. Следовательно, защита должна ставиться как на уровне сознания, так и на подсознательном уровне. На уровне сознания защита может состоять в психологической ориентации, которая должна быть всегда позитивной. Этому, например, может помогать молитва оптинских старцев. Постоянное беспокойство, суета, недовольство обстоятельствами и, в конечном случае, собой приводит к дисгармонии с миром, порождает нервозность. Но душевное спокойствие рождает мир и любовь.

Очевидно, давящие на вашу психику обстоятельства следует рассматривать как испытание, которое послано вам для дальнейшего духовного роста. В этой связи можно напомнить слова Серафима Саровского: «Буде же Господу Богу угодно будет, чтобы человек испытал на себе болезни, то Он же подаст ему и силу терпения».

Воспользуйтесь для успокоения нервной системы сборами трав или отдельными травами, пейте систематически настои, как пьете чай.

• Для лечения стрессовых состояний народная медицина успешно применяет чай из сбора трав: вереск, пустырник, сушеница, валериана (4:3:3:1). 1 столовую ложку залить стаканом кипятка и принимать по 4—5 глотков через каждый час в течение дня.

• Эффективным средством является настой чабреца — чайная ложка на стакан кипятка. После 40-минутного настаивания принимается до 2-х стаканов настоя в течение дня порциями за 3—4 раза. Настой снимает стрессовое состояние, укрепляет нервную систему, но употреблять его следует не более 2—3 раз в неделю.

• Успокаивающим действием обладает трава кипрея: 2—3 ст. л. настаивают 30 минут в 1 стакане кипятка и принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

• Соцветия конопли или подмаренника настоящего настаивают таким же образом и принимают по 2 ст. л. 3 раза в день.

· Успокаивает чай с чабрецом, ромашкой, мелиссой, корнями синюхи, синеголовником, мятой.

· При депрессии нервной системы эффективен с чаем мед с пергой или 1 цветок прострела (подснежника) на стакан.

· Особенно полезными считаются верхушки молодых побегов спаржи лекарственной, а также прием жидкого экстракта элеутерококка колючего или золотого корня (родиолы розовой). Повышение иммунитета с помощью трав поможет в лечении болезней.

И все же ищите источник болезни в себе и убирайте положительными мыслями негативную информацию. Если вы гордый человек, вы не опуститесь до раздражения к тому, кто спорит с вами. Честь для человека — отстать от ссоры. В этом вы проявите любовь и уважение прежде всего к себе. Себя надо любить больше всего. Вы — единственный и неповторимый, другого такого нет. Любовью к себе вы можете вылечить любую болезнь и особенно нервную.

Верьте искренне, что вас любят и вы нужны другим. Кроме того, вы умны и сообразительны, талантливы и творчески одарены, что у вас много друзей и вы умеете любить, что вы — потрясающая личность и умеете заботиться о себе. Вам нравится, как вы выглядите, вы довольны своим телом и заслуживаете самого лучшего, вы принимаете себя такими, какие вы есть. Думайте о себе все самое хорошее, но не превращайте это в гордыню и самолюбование, самообольщение.

При нервных расстройствах надо ложиться спать до 10 вечера. Именно в эти часы появляется успокаивающая и умиротворяющая потребность во сне, настраивающая тело и дух на ночной покой.

Здоровому сну благоприятствует подушка с ароматическими травами: хмель, валериана, лаванда, мелисса, тимьян. Очень полезно перед сном сделать ванны для всего тела или только для ступней с добавкой перечисленных целебных ароматических трав. Для успокаивающих ванн полезно использовать настой листьев тополя.

Особенно полезным считается для повышения жизненного тонуса, повышения работоспособности, развития уверенности в своих силах использование в пищу верхушек молодых побегов спаржи лекарственной, на севере — водянику (шикшу) в чай.

Запаситесь листьями березы, травой мяты перечной, кипрея (иван-чая), травы душицы, плодами боярышника и калины, чтобы с осени до следующего лета готовить и пить настои этих трав для повышения иммунитета и укрепления нервной системы. Настои из этих трав можно пить, используя их по отдельности или по несколько видов трав в совокупности.

По вечерам перед сном прослушивайте снимающую напряжение музыку с мягкими, ласкающими слух звуками.

ЗАИКАНИЕ

Такое расстройство речи часто возникает после испуга или психической травмы. В научной медицине болезнь лечат логопедическими упражнениями с назначением средств, успокаивающих нервную систему. Фитотерапия может быть и дополнением, и самостоятельным методом лечения в домашних условиях.

· Настой крапивы, ромашки, дягиля, хмеля, Melissa, вереска, зверобоя в соотношении 2:2:1:1:1:1:1. Одну чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20—30 мин. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день (утром и перед сном).

· В народной медицине Сибири часто используют чай из листьев костяники со ржавыми пятнами, чабреца, змееголовника, чернобыльника, подмаренника цепкого и настоящего, иван-чая, цветков пиона, полыни метельчатой, синеголовника и других успокаивающих растений.

Стоит упомянуть о широко известном народном способе лечения заикания, когда затыкают себе уши, чтобы не слышать собственного голоса, и петь насколько можно долго или читать книгу нараспев и погромче.

ИМПОТЕНЦИЯ

Болезнь может появиться вследствие сахарного диабета, ожирения, истощения, стрессовых ситуаций. Если устранить главную причину, то исчезает и половое бессилие.

В основном лечение связано с укреплением нервной системы, общим успокоением и применением тонизирующих растений.

· Импотенцию лечат семечки дыни, тыквы, подсолнечника, любые орехи.

· На огородах и полях встречается сорное растение — дымянка аптечная. Чайная ложка этой травы заливается 2 стаканами кипятка и после 2-часового настаивания принимается по 2 столовых ложки 3—4 раза в день 4—5 месяцев.

· Еще проще запастись травой зверобоя. Столовая ложка травы заливается стаканом кипятка, пьют в течение дня.

· Настой семян спаржи (1 ч. л. на стакан), а лучше 1 г порошка на ночь, настой очитка пурпурового, порошок корней любки двулистной.

· Имбирный порошок смешать в равных частях с медом и принимать по 0,5 чайной ложки 1 раз в день.

· Семена полыни обыкновенной (чернобыльника) излечивают стойкие виды импотенции. Для этого семена растирают в порошок и принимают по чайной ложке в день. Можно принимать в виде настоя чайной ложки семян в стакане кипятка. Выпивать за день. Эффективна также настойка на водке в соотношении 1:10. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

· Настойка корней золотого корня (1:10) на водке принимается по чайной ложке 2 раза в день в течение 2—3-х недель. В таком же соотношении готовят настойку элеутерококка и принимают так же.

· Порошок семян аниса (1,5 г) принимать 3 раза в день.

· Ярутка полевая начинает цвести ранней весной. Взять 2 столовые ложки семян (плодов) и залить стаканом кипятка. После 4 часов настаивания принимать по чайной ложке 2 раза в сутки.

· Вареный на пару, печеный и сушеный лук очень эффективен при лечении импотенции.

· Сок моркови с медом в течение трех месяцев принимать по 1/4 стакана за прием 3—4 раза в день.

· Настойку из семян крапивы 20 г на 1/2 л красного виноградного вина принимают по столовой ложке 3 раза в день при половой слабости. Толченые семена, смешанные с медом и виноградным вином, также усиливают половое влечение.

· Отвар 5 истолченных чайных ложек семян крапивы в 0,5 л красного крепленого вина (портвейна), прокипятить 5 мин. Пить 0,3 стакана 3 раза в день до еды при половой слабости.

ПАРАЛИЧ (онемелость рук, ног)

Онемение конечностей обусловлено чаще всего болезнью артериальных сосудов, характеризующееся воспалением внутренней оболочки их с зарастанием просветов и нарушением кровообращения. Может даже наступить гангрена конечности.

При этом заболевании не допускается курение, так как никотин вызывает спазмы мелких кровеносных сосудов, даже дым находящийся рядом курящих людей вызывает отрицательную реакцию. Не следует также пить алкоголь, кофе, крепкий чай.

Полезно есть горячую пищу, особенно овсяную и гречневую каши. Вместо завтрака полезно есть зерновые проростки, а также пищу, богатую микроэлементами, особенно железом, для усиления кровообращения конечностей.

· В народной медицине для лечения онемелости используют контрастные ванночки 2 раза в день (ножные или ручные). Наливают в одно из ведер (ванна, бочка, таз) очень холодную воду, в другое — очень горячую. Ноги или руки периодически опускают то в одну, то в другую воду с интервалом в 1 минуту.

· Использование мумие по 0,2 г в день в течение 10 дней в водном растворе.

· Мелисса (трава) применяется при параличе и внутрь, и наружно. Если применять в виде масла, то по 10—15 капель 3 раза в день или в виде настойки с той же дозой.

· При параличах применяют траву синеголовника, змееголовника, семена мордовника, полынь чернобыльник в виде отвара 1 столовой ложки в стакане воды.

· Отвар березовых листьев 1 ст. ложки в стакане кипятка с добавлением 0,2 г соды. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Можно порекомендовать лечить немеющую руку с помощью обкладывания молодыми свежими листьями березы, которые надо положить в полиэтиленовый пакет, плотно завязать и держать, пока

они не согреваются. После этого обложить больное место и крепко забинтовать. Но можно сделать и так: листья предварительно скалкой побить или подавить до появления сока, затем наложить на пораженные участки тела. После этого их надо забинтовать чем-то теплым. Зимой можно прикладывать сушеные листья, запаренные кипятком. Делать это надо как согревающий компресс и одновременно пить липовый чай и отвар березовых листьев — столовую ложку на стакан кипятка с добавлением 0,2 г соды для растворения нерастворимой в них бетулолетиновой кислоты. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Можно приготовить водочную настойку 25%-ную по 40 капель. Настаивать листья в водке следует 3 недели.

Очень полезно пить настой цветущей травы марьяна корня. Берут 2 чайные ложки травы, заваривают стаканом кипятка и настаивают 1—2 часа. Принимают по третьей части стакана 3 раза в день до еды.

Обкладку березовыми листьями полезно чередовать смазыванием пораженных частей тела маслом из лаврового листа. Готовят масло из 5 столовых ложек мелко нарезанных листьев, заливая их стаканом подсолнечного масла и настаивая в темноте 7 дней. Полезно употреблять внутрь 25%-ную настойку травы Melissa по 10—15 капель 3 раза в день, одновременно используя ее для наружного натирания. Для натирания можно использовать Melissa и в виде масла.

· Известным средством лечения онемевших (паралича) конечностей является богородская трава. Пьется либо отвар ее — столовая ложка на стакан, принимать по 1—2 столовых ложки, либо настойка 10%-ная по 15—20 капель, можно пить и сок по 20 капель 3 раза в день. Можно растирать участки тела настойкой. Очень полезно делать ароматические ванны — 50 г травы на ведро кипятка.

· Ввиду того, что болезнь сопровождается ухудшением настроения, полезно использовать для чая настой травы душицы, она принимается при общей слабости, душевных расстройствах, параличах. Одна столовая ложка этой травы заваривается стаканом кипятка и настаивается 2 часа. Пить можно с медом по вкусу по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Прием настоя травы душицы полезно чередовать с приемом порошка корня валерианы (на кончике чайной ложки) и травы спорыша.

Болезнь у вас появилась не вдруг, не вдруг она и уйдет, наберитесь терпения, заготовьте названные травы, приготовьте настойки, мази и используйте их в чередовании так, чтобы одну и ту же траву не применять дольше 3-х недель.

ПАРАЛИЧ ДРОЖАТЕЛЬНЫЙ, БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Эта болезнь часто наблюдается при атеросклерозе сосудов головного мозга, после перенесенного энцефалита, черепно-мозговой травмы, а также травм спинного мозга и периферических нервов.

Самым трудным в лечении является его начало. Как к нему приступить? С верой в обязательный успех и не останавливаться до излечения. К лечению заболевания следует подходить исходя из состояния больного и длительности болезни. Возможно, в вашем случае полезно терапию начинать с голодания.

· После продолжительного лечения голодом обязательно следует перейти на овоще-фруктовую диету с минимальной термообработкой, или еще лучше, как принято говорить: сыроедение. Можно использовать соки, добавляя в них мед по вкусу. Постепенно можно переходить на обычную, лучше вегетарианскую пищу. Если вы физически сильно истощены и полное голодание противопоказано, можно допустить 1 раз в день овоще-фруктовую пищу, а также применение массажа и компрессов.

· Кроме того, после 3-недельного голодания следует использовать 20%-ную настойку полыни — по 20—30 капель, либо принимать в виде порошка.

· В том случае, когда заболевание связано с атеросклерозом сосудов, в диетотерапии необходимо использовать баклажаны в любом виде и без ограничения, поскольку они снижают содержание холестерина в крови и стенках сосудов и увеличивают выведение из организма с мочой солей мочевой кислоты.

· Настой столовой ложки травы пустырника после 8 часов настаивания в стакане кипятка принимают по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день до еды.

· Гороховая мука улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз. Гороховую муку принимают по чайной ложке 3—5 раз в день до еды, запивая теплой кипяченой водой. Также при атеросклерозе полезно съедать ежедневно по 100 г грецких орехов вместе с медом или сами по себе.

· В комплексном лечении нарушения нервно-психической деятельности организма большую помощь оказывает трава душицы обыкновенной, которую принимают в виде настоя 2 столовых ложек в 2-х стаканах кипятка в течение 2-х часов. Выпивают за 3—4 приема в течение дня.

· При сосудистых и травматических нарушениях головного и спинного мозга следует принимать настой травы живокости полевой, который готовят и принимают — 1 ч.л. на стакан воды на 2 дня, однако следует соблюдать осторожность — это растение ядовито.

· Среди растений тюменского края для лечения этой болезни при параличе тройничного нерва, лицевых парезах и подавленном настроении применяют траву змееголовника тимьяноцветкового в виде настоя, который готовят из расчета 1 столовая ложка — на стакан кипятка. Принимают по 2—3 столовых ложки настоя 3—4 раза в день до еды.

· Без труда можно найти в нашем крае на сырых местах, вблизи воды лапчатку гусиную, которая полезна не только гусям, но человеку для лечения судорог различного происхождения. Столовую ложку травы и корней настаивают 2—3 часа в стакане кипятка, можно прокипятить 5 минут и принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

· Пион уклоняющийся (марьин корень), траву которого можно в период цветения принимать в виде настоя 1—2 чайных ложек в стакане кипятка после 2-х часов настаивания. Выпивают за несколько приемов в день.

Сорным растением почти каждого огорода является портулак огородный. Свежая трава этого растения особенно эффективна при параличах инфекционного происхождения. Столовая ложка травы настаивается 2 часа в стакане кипятка. Принимают по столовой ложке настоя 3—4 раза в день.

· Растения леса, такие, как папоротник мужской, используются в виде отвара корневищ для ванн. Достаточно 100 г свежих корневищ прокипятить 2—3 часа в 2—3 л воды.

· Красный мухомор считается одним из лучших средств для лечения этого заболевания. Настойка 20%-ная принимается по 5—10 капель на столовую ложку воды 2—3 раза в день до еды.

Перечисленные средства растительного лечения лучше периодически разнообразить, меняя через определенные промежутки времени.

РАДИКУЛИТ

Одно из часто встречающихся заболеваний периферической нервной системы. Характеризуется болями по ходу пораженных нервных корешков и образованных из них нервов. Нарушается чувствительность, иногда наблюдаются двигательные расстройства из-за поражения пучков нервных волокон, отходящих от спинного мозга. Типичной причиной радикулита является заболевание позвоночника — остеохондроз, при котором межпозвоночные хрящевые диски утрачивают эластичность и сдавливают корешки спинного мозга. В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли, что приводит к появлению выступов, которые при физической нагрузке оказывают давление на нервные корешки, что вызывает боль. Резкие движения, повороты туловища, головы, спазмы мышц спины при травме, переохлаждение тела могут вызвать эти же явления.

В зависимости от места поражения нервных волокон выделяются различные формы радикулита. Самым распространенным является пояснично-крестцовый радикулит, при котором боли локализируются в пояснично-крестцовой области, ягодице с отдачей в бедро, голень, стопу. Боль усиливается при движении, поэтому больной избегает резких движений.

Пояснично-крестцовый радикулит с преобладанием поражения корешков крестцового отдела, из которых формируется седалищный нерв, называют ишиасом. Боль в этом случае распространяется по ходу седалищного нерва (в ягодицу, задненаружную поверхность бедра голени и пятку).

При шейно-плечевом радикулите боль отмечается в затылке, плече, лопатке, усиливается при повороте головы, движении рукой, кашле, может ощущаться онемение, жжение и покалывание в коже руки, нарушение чувствительности.

Лечение проводят физиотерапевтическими процедурами, лечебной гимнастикой, вытягиванием позвоночника. При обострении рекомендуется постельный режим. В этот период проводят растирание мазями, начиная с осторожных поглаживаний больных мест вверх, при сильных болях в течение 5 мин., а затем — 10—20 мин. После процедуры болезненное место следует укутать, чтобы не застудить.

Лекарственные растения используют как для внутреннего употребления, так и для лечебных ванн.

- Кору молодых ветвей вяза — 2 ст. л. на стакан кипятка в виде настоя (2 часа) принимают внутрь по 2—3 ст.л. 3—4 раза в день.

- Траву мокрицы в виде настоя принимают внутрь, а также наружно в распаренном виде, прикладывая к больным местам, накрывая парафинированной бумагой или калькой.

- Плоды каштана конского в виде настойки принимают внутрь и используют наружно для втирания в больные места.

- Плоды мордовника обыкновенного в виде настоя или настойки 2%-ной принимают по 10—30 капель 2—3 раза в день.

- Почки сосны обыкновенной в виде 20%-ной настойки принимают по 20—25 капель 3—4 раза в день, как кровоочистительное средство при радикулите, подагрических поражениях суставов.

- Настой листьев и коры осины или ивы — 1 ст.л. на стакан кипятка, принимать в течение дня по 1/2 стакана.

- Отвар соплодий (шишек) хмеля — 2 ст.л. на стакан кипятка. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

- Напар травы брусники, 1 ст.л. листьев брусники парить 1—2 часа в 1 стакане кипятка, пить по 1 ст.л. 3—4 раза в день.

- Настойка скорлупы кедровых орехов — 1 стакан на 1 л. Пить натощак по 25—30 мл.

- Свежие листья хрена, лопуха прикладывают в виде компресса — это хорошее обезболивающее средство.

· Сок редьки можно втирать в больное место или натертую кашицу черной редьки наложить между слоями марли на больное место в виде компресса, укутать теплым.

· Настойку мухомора вместе с его кашицей прикладывают к больному месту в виде компресса, лучше сделать вначале втирание.

· Почки тополя в виде настойки или мази применяют для втирания в больные места.

· Семена белены черной в виде мази применяют для обезболивания втиранием в больные места.

· Настойку тимьяна ползучего или садового чабера (30%) применяют для растирания больных мест.

· Настойкой цветков сирени или лаврового листа натирают больные места.

· Свежую траву полыни горькой растирают и делают с ней повязки на больные места.

Применяют для лечения радикулита ванны из отвара побегов сосны или овсяной соломы (1 кг молодых сосновых побегов прокипятить в 3—5 л воды), время процедуры 10—15 мин.

ЭПИЛЕПСИЯ

В переводе с греческого — «внезапно падать». В народе так и называют — «падучая болезнь». Иногда падение сопровождается криком, судорогами, потерей сознания, прикусыванием языка, непроизвольным мочеиспусканием. Длится приступ 3—4 минуты, затем больной впадает в глубокий сон. Это тяжелая форма болезни. Периодичность приступов разная — от 1—2 раза в год до 10—15 в день.

Малые припадки, без потери сознания, длятся секундными выпадениями сознания, окружающие могут даже и не заметить их. Причины болезни не очень ясны. Иногда это обусловлено травмой головного мозга, воспалением, кистой или опухолью, атеросклерозом. У детей может это может быть связано с внезапным испугом, ссорами, алкоголизмом родителей, нападением животных.

Редкими припадками страдают иногда очень талантливые люди (Н.В. Гоголь). Частые припадки ведут к изменению личности, забывчивости, раздражительности, вспышкам ярости, боязливости, появляется чувство страха, переходящее в навязчивую шизофрению, заторможенность, снижение работоспособности. Другие люди могут, напротив, быть очень деятельными, суетливыми, говорливыми.

Потерявшему сознание больному, находящемуся в состоянии приступа, следует немедленно смочить лицо водой, положить левую руку на пол, и прижать мизинец левой руки, приступ быстро закончится. Затем переложите больного на мягкую поверхность, слегка придерживая руки и ноги, расстегните ворот рубашки и пояс. Голову больного поверните в сторону, чтобы слюна не мешала дыханию, в рот сбоку вложите ложку, чтобы не прикусывал язык.

Таким больным полезно ходить босыми ногами по земле по берегу реки, по траве после дождя.

Народные рецепты лечения эпилепсии подбираются индивидуально, тем более, что их достаточно много.

Вы, конечно, знаете, что при этой болезни нельзя волноваться и употреблять спиртное. Питаться лучше вегетарианской пищей и проводить голодание по 2—3 дня через каждые 9—10 дней.

Часто врачи прописывают лекарства (тозепам и др.), вызывающие вялость, сонное состояние, дети теряют интерес к учебе, к играм, а затем ухудшается и память.

Народные способы лечения, основанные на травах, требуют длительного времени, но они не ухудшают функции других органов человека. К таким методам относится и частое умывание, смачивание лица несколько раз в течение дня холодной водой, не вытирая его.

Пить чай полезно из лепестков розы, шиповника, пиона, мяты, ромашки, иссопа, змееголовника, лабазника, веточек водяники (шикши), кипрея. Особое внимание следует обратить на характер питания. Оно должно быть кисломолочным и вегетарианским. Полезно пить напиток из чайного гриба, кофе, приготовленного из цикория и одуванчика

Траву синеголовника, 1 столовую ложку, залить стаканом горячей воды, настоять 1 час, выпить настой в течение дня.

· Траву чертополоха пить в виде настоя 1 столовой ложки в стакане горячей воды. Можно смешать вместе траву синеголовника и чертополоха в равном соотношении и для настоя использовать 1 столовую ложку смеси. Продолжительность лечения не меньше года. После 3-х месяцев лечения делается перерыв на один месяц. Затем лечение продолжается.

· Полынь обыкновенная (чернобыльник), листья и корни. Готовится отвар из 2-х столовых ложек на стакан, лучше использовать не воду, а пиво. Кипятить 5 минут, принимать по 2 столовых ложки 3—4 раза в день.

· Полынь горькая (корни). Излечивает настойка 20%-ная по 15—20 капель 3—4 раза в день.

· Отвар пустырника или проломника северного — 3 столовых ложки на стакан, пить по 1 столовой ложке. Или настойка 30%-ная по 30—40 капель 3 раза в день.

· Цветы пижмы используют как отвар 1 столовой ложки на стакан. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

· Корень валерианы порошком по 0,5 г 2—3 раза в день или холодный настой в течение 8—10 часов 1 столовой ложки на стакан воды. Пить чайными ложками в течение 3-х дней.

· Аирный корень способствует укреплению организма, используют 20%-ную настойку по 20 капель 3 раза в день.

· 10%-ная настойка болиголова принимается по 5—7 капель с водой или теплым чаем 2 раза в день до еды.

· Верхняя часть шляпки мухомора красного в виде порошка по 0,2 г 2 раза в день.

· Листья костяники каменистой с ржавыми пятнами в виде настоя столовой ложки в стакане кипятка в течение 2—3 часов. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

· Корни пиона уклоняющегося (марьин корень) принимают в виде настоя 1 столовой ложки в стакане кипятка в течение 1—2 часов. Пьют по 2—3 столовые ложки 3—5 раз в день до еды.

· Корневища с корнями синюхи лазурной в виде настоя столовой ложки в стакане кипятка в течение 2—3 часов. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—5 раз в день до еды.

· Веточки и плоды шикши черной в виде настоя столовой ложки в стакане кипятка 2—3 часа. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

· Трава чистеца в виде настоя или настойки. Настой принимают по 2—3 столовые ложки 3—5 раз в день до еды. Настойку 30%-ную принимают по 30—40 капель 3—5 раз в день до еды.

· Трава мелиссы лекарственной в виде настоя 2—3 столовых ложек в 0,5 л кипятка в течение 1—2 часов. Пьют по 1/2 стакана 3—5 раз в день до еды. Настойка (25%) принимается по 15—25 капель 3—5 раз в день до еды.

· Подмаренник цепкий используют в болгарской народной медицине. 2 чайные ложки травы заливают 2 стаканами кипятка. Пить настой в течение дня.

· Траву и корни лапчатки гусиной в виде отвара 1 столовой ложки в стакане. Кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

ЭНУРЕЗ НЕПРОИЗВОЛЬНЫЙ

С возрастом ослабевают стенки мочевого пузыря и ослабляются мышцы, запирающие мочевой канал, это приводит к болезни. Это заболевание плохо поддается лечению и имеет тенденцию к возвратам и рецидивам. Народных средств лечения слабости мочевого пузыря довольно много. Выберите несколько из них, которые наиболее доступны для вас.

· Одним из них является лук репчатый. Потрите его и яблоки (по вкусу) и принимайте внутрь эту кашицу по 2—3 чайные ложки 2—3 раза в день.

· Может быть, следует вам заварить 1 столовую ложку семян укропа на 1 стакан кипятка и выдержать в термосе 4—5 часов. Выпить за 1 раз, повторять в течение 7 дней.

· Используют траву и цветы зверобоя. Заваривают 2 столовые ложки травы 1 литром кипятка и после 2—3-часового настаивания пьют без нормы в течение дня.

· Хорошим средством является также отвар цветков львиного зева — 1 ст.л. на 1 стакан кипятка.

· Летом обязательно обратите внимание на ежевику и чернику. Берут по столовой ложке тех и других ягод и варят 15—20 минут в 1/2 л воды. Пьют по 1 стакану четыре раза в день.

· Хорошо известными растениями, которые применяются при слабости мочевого пузыря, являются льнянка и зимолюбка; они завариваются отдельно из расчета 1 ст.л. на стакан кипятка, пьют по 3 стакана в день либо один, либо другой настой.

· Народная медицина считает эффективным средством лечения, если принимать 3—4 раза в день на кончике ножа порошок из семян подорожника.

· Нетрудно составить сбор из 2-х ст.л. травы зверобоя, 1 ст.л. листьев брусники и столько же ее ягод. Заварите 3 стаканами кипятка, прокипятите 10 минут и выпейте весь отвар, начиная с 4 часов дня до отхода ко сну. При частых позывах к мочеиспусканию лучше исключить из рациона сельдерей, арбузы, спелый виноград, спаржу.

ЭНУРЕЗ НОЧНОЙ

Это заболевание часто бывает у детей с повышенной нервной возбудимостью, а причиной могут стать испуг, психическая травма, заболевание мочевого пузыря, недоразвитие пояснично-крестцового отдела позвоночника, а также аномалии развития мочевыводящих путей. Следует обратить внимание на обстоятельства, которые предрасполагают к появлению данного заболевания: нерациональное питание, эндокринные нарушения и даже плохое воспитание. Днем часть таких детей бывает вялыми, апатичными, а порой и замкнутыми. Могут наблюдаться симптомы вегетативной дистонии, снижение мышечного тонуса. Часто непроизвольное мочеиспускание наступает через 3—4 часа после засыпания и может повторяться в момент глубокого сна. Поэтому система воспитания, своевременное и систематическое высаживание его на горшок в определенные часы способно сыграть большую роль в лечении. Запугивание и насмешки над ребенком недопустимы.

Следует обратить внимание на строгий режим дня и гигиенический режим, постель должна быть полужесткой. Необходимо

контролировать, чтобы во второй половине дня ограничить употребление жидкости, а вечером дать сухой ужин. Каждую ночь через 2—3 часа после засыпания следует разбудить ребенка, чтобы выработался рефлекс на вставание и освобождение мочевого пузыря.

Система лечения может дополняться тем, чтобы дать ребенку на ночь чайную ложку меда, который укрепляет нервную систему и удерживает в организме мочу. Установлено, что прием соленого перед сном (кусочек селедки за 1—2 часа до сна) предохраняет ребенка от непроизвольного ночного мочеиспускания.

Народная медицина использует многие известные и широко распространенные травы для лечения ночного энуреза.

· Настой столовой ложки листьев подорожника большого после часового томления при высокой температуре принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 мин. до еды.

· Эффективным средством считается настой травы тысячелистника (столовая ложка на 1/2 л кипятка). Принимать по трети стакана 2—3 раза в день.

· В качестве непродолжительного лечения может быть использована трава зверобоя, которая заваривается из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка и настаивается в тепле 2 часа. Стакан такого чая перед сном предохраняет от непроизвольного мочеиспускания.

· Трава зверобоя, смешанная в равных частях с хвощом, при настаивании 2 столовых ложек со стаканом крутого кипятка принимается в виде настоя по 1/4 стакана 4 раза в день.

· Отвар листьев (и ягод) брусники из расчета столовая ложка на 3 стакана кипятка, кипятить 10 мин. Выпить в 3 приема. Эти травы укрепляют стенки мочевого пузыря.

· Достаточно эффективным проверенным знахарским способом лечения энуреза является настой семян укропа (1 ст.л. на стакан кипятка), томить 2—3 часа. Выпить стакан за 1 раз до 4 часов дня, но когда солнце начинает вторую половину дневного пути. Пить ежедневно в течение недели. Желательно кроме этого дать в 7 час. вечера кусочек черного хлеба с подсоленным сливочным маслом с укропом. Результат проявится быстро и будет стойким.

Шалфей лекарственный помогает в лечении, если заварить 2 чайные ложки на 2 стакана кипятка, принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

При слабости мочевого пузыря Гузова Г.И. (Винзили Тюменской обл.) лечила детей ботвой бобов. Заваривает кипятком и дает пить теплый настой по 3—4 глотка как можно чаще.

Хорошим сельским способом лечения детей может быть использование вареных в негашеной извести яиц. Негашеные известковые камни складываются слоями с сырыми яйцами и заливаются водой. Когда известь прокипит и яйца сварятся, их дают каждый день по одному яйцу. Сколько лет ребенку, столько надо дней и яиц скормить.

ЭНЦЕФАЛИТ

Одна из сложных задач даже для народной медицины. Это заболевание вирусное, инфекционное, интоксикационное, воспалительное головного мозга. Применение пантов оленя или пантокрин для лечения этой болезни позволяет поднять иммунный статус организма. Этой же цели служит одновременное применение клюквы, шиповника, хвой и зверобоя. Пантокрин можно заменить и другим тонизирующим растением — золотым корнем (родиолой розовой), который можно вырастить и в условиях Тюмени. Можно принимать настойку золотого корня 10%-ную на водке — до 20—30 капель вместе с чаем или водой 3 раза в день. Кроме того, можно воспользоваться и другими средствами лечения. Однако необходимо иметь в виду, что прежде всего следует позаботиться о том, чтобы вывести из организма токсические вещества, которые наполняют кровь человека после укуса энцефалитного клеща. С этой целью можно воспользоваться корнем ластовеня лекарственного, народное его название — противоядная трава, а латинское родовое название — *Antitoxicum* также указывает на сферу применения этого растения. Порошок корня ластовеня принимают по 0,5 г в течение недели, а после этого осуществляют лечение другими средствами.

· Соцветия календулы в виде настоя или настойки как сильное антисептическое средство. Используют 20%-ную настойку на водке и принимают так же, как и золотой корень.

· Корневища аира болотного в виде настойки принимают внутрь как антисептическое средство. Используют 20%-ную настойку на водке, принимают по чайной ложке в 1/3 стакана воды 3—5 раз в день.

· Порошок гороха посевного по чайной ложке 3—4 раза в день принимают как средство, улучшающее питание клеток головного мозга, нормализующее обмен веществ.

· Цветущую траву мелиссы лекарственной принимают в виде настоя, приготовленного из 3—4 столовых ложек сырья после 2-часового настаивания в литре кипятка. Пьют без ограничений вместо чая с медом. Такой чай благотворно влияет на головной мозг, особенно при нервных спазмах, головокружении, шуме в ушах.

· Настойку мухомора с водкой 1:5 по 5—10 капель с чаем или водой. Принимают 2—3 раза в день до еды. Можно использовать порошок высушенного мухомора по 0,5 г 1 раз в день.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ БОЛЕЗНИ

АРИТМИЯ — болезнь сердца, а лечить надо нервы

Появление аритмии воспринимается как перебои, нарушение ритма, замирание сердца, резкое хаотическое сердцебиение. Многие виды аритмии не представляют угрозы для жизнедеятельности человека, но вначале обратите внимание на состояние нервной системы. Она может возникнуть при заболевании центральной и вегетативной нервной системы.

Появлению сердцебиения способствуют изменения возбудимости нервного аппарата, регулирующего деятельность сердца. Это может быть результатом большой физической нагрузки, волнения, высокой температуры воздуха, действия табака, алкоголя, кофе, чая, но может возникнуть при заболевании сердечно-сосудистой системы, при общих невробазах в климактерическом периоде.

· При всех сердечных болезнях (кроме порока) полезен цветочный мед, особенно гречишный — по 1 чайной или столовой ложке.

· Творог и овсяная или пшенная каши должны быть ежедневно в системе питания, а также орехи, изюм, курага, сыр, чеснок, мускатный орех как пряность.

· При мерцательной аритмии и тахикардии следует использовать 10%-ную настойку цветков или плодов боярышника, ландыша, адониса, календулы, мяты, корней валерианы. В чай полезно заваривать Melissa, листья и корни земляники, побеги и листья голубики, соцветия аптечной ромашки. Как пряность чаще используйте семена тмина, фенхеля, укропа.

· Если аритмия сопровождается отеками, пейте отвар листа березы или спорыша, петрушки, хвоща — по 1/2 стакана 2 раза в день. Снять приступы стенокардии поможет ванна с валерианой (1 стакан корней на ванну). В пищу полезно употреблять редьку, репу, крыжовник, барбарис, калину.

· При замедленном сердечном ритме полезно пить 20%-ную настойку или отвар сосновых, пихтовых веток. Хорошим сердечным средством является порошок корня ластовеня (0,5 г 1 раз в день).

· Цветы и плоды боярышника следует употреблять в виде настоя, настойки как в отдельности, так и в смеси, а также сок плодов боярышника. Это растение обладает благотворным действием на сердце, особенно в пожилом возрасте, предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

· При повышенной утомляемости и неврастении способствует исчезновению неприятных ощущений в области сердца настойка золотого корня: по 10—20 капель в день, действует как общеукрепляющее средство.

Наиболее важным средством восстановления нормальной работы сердца является здоровый образ жизни, стремление избавиться от лишнего веса. Если у вас накопился лишний вес, всего 1 кг, это значит, появилось 1,5 км новых капилляров и, следовательно, возросла нагрузка на сердце. Вместе с тем, малоподвижный образ жизни ослабляет силу всех мышц, снижает резервы во всех органах, снижает активность обмена веществ и уменьшает

работоспособность сердца, его объем. Сужаются просветы коронарных артерий. Этому способствует курение и очищенная от солей питьевая вода. Там, где пьют жесткую воду из колодцев, меньше сердечных заболеваний. Частые конфликты, отрицательные эмоции ведут к стенокардии, инфаркту, гипертонии.

Чтобы отвлечься от дурных мыслей, тревоги, займитесь зарядкой, домашней работой, послушайте спокойную музыку, прочитайте молитву.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Это заболевание носит системный характер, оно обусловлено отложением солей извести в сосудистых стенках и хрящах, вследствие чего хрящи теряют свою гибкость, а сосуды — эластичность. Развитие болезни приводит к нарушениям работы сердца, двигательной активности, нарушению обмена веществ. Атеросклероз артерий развивается постепенно. Сначала, по-видимому, повреждаются стенки артерий, затем в поврежденных местах начинают отлагаться липиды, поступающие из крови. Затем возникает своеобразный нарост — фиброзная бляшка, состоящая из элементов соединительной ткани, жиров и кристаллов холестерина в центре. Бляшки твердеют, в них начинает накапливаться кальций и нити соединительной ткани (фибрин), бляшки разрастаются, их поверхность становится неровной, кровь с трудом проходит через суженое и неровное русло. Кровяные тельца (тромбоциты, лейкоциты) сталкиваются между собой, разбиваются, гибнут, склеиваются и оседают на бляшку, которая растет еще больше. Тромбоциты, оседающие на бляшку, продолжают склеиваться между собой, и растет тромб, который может оторваться и закупорить какую-нибудь артерию.

Процесс развития атеросклероза может происходить в любой артерии, где бы она ни располагалась в организме. Это могут быть артерии, связанные с мозгом. Их атеросклероз ведет к старению и инсульту. Это могут быть артерии, связанные с ногами, почками, сердцем и т.д.

Медики называют три главных фактора развития склероза сосудов: высокий уровень холестерина, повышенное артериальное давление и превышение веса тела. Еще одним важным фактором возникновения атеросклероза является постоянный стресс, который стал естественным фоном нашей жизни. Постоянные отрицательные эмоции, неврозы, которые сопровождают стресс приводят к длительным спазмам кровеносных сосудов, что неизбежно приводит к нарушениям в стенках кровеносных сосудов. Вот вам и почва для образования бляшек и развития атеросклероза. Все эти факторы — следствие неправильного образа жизни. Мы должны понять причины, и знать, как и насколько можно их изменить с помощью доступных каждому человеку естественных натуральных средств. Правильное питание и естественный образ жизни помогают предупредить атеросклероз.

1. Нарушения питания.

Излишнее количество в питании жиров, прежде всего животных, рафинированных сахаров, хронический недостаток многих необходимых микро- и макроэлементов, витаминов и биологически активных веществ, недостаток в питании клетчатки — способствуют развитию атеросклероза.

2. Ожирение.

Гиппократ писал: «Весьма толстые от природы умирают внезапно чаще, чем худые». Ожирение — очень серьезный фактор риска. Мужчины средних лет, страдающие ожирением, имеют повышенный уровень риска развития атеросклероза. Избыточной массе тела сопутствуют нарушения обмена веществ и тяжелые заболевания, которые развиваются после 40 лет: атеросклероз (в 2 раза чаще), гипертоническая болезнь (почти в 3 раза чаще), ишемическая болезнь сердца (в 1,5 раза чаще), сахарный диабет (в 4 раза чаще). Развитие ожирения может привести к микроинсультам, а затем и к снижению интеллекта. Поэтому врачи настоятельно советуют мужчинам в расцвете лет следить за своей диетой.

3. Некоторые заболевания эндокринной системы.

Сюда относится, в первую очередь, сахарный диабет с его поражением крупных и мелких сосудов (в результате чего в пораженных сосудах быстро развивается атеросклероз).

4. Дефицит витаминов и минеральных веществ.

Прежде всего сказывается дефицит витаминов группы В, витамина С, витамина Е, витамина Р, бета-каротина, кальция, магния, хрома, селена, кремния.

5. Хронический стресс.

Длительный стресс — хорошая почва для возникновения атеросклероза. Он ускоряет образование в крови избыточного холестерина, ухудшает состояние стенок кровеносных сосудов, приводит к снижению энергетического потенциала вашего организма.

6. Другие факторы риска: алкоголь в неумеренных количествах, малоподвижный образ жизни.

Правильное питание может свести к нулю даже самые сильные факторы риска развития атеросклероза артерий и других сосудов.

Речь идет о растительной пище, содержащей много пищевых волокон и включающей мало жиров и мяса, за которую специалисты-диетологи ратуют в течение десятилетий. Во избежание атеросклероза на такую диету желательно переходить в молодом возрасте, но можно начать и позже. Доказано, что у человека, резко улучшившего свою диету, уже образовавшийся слой холестерина начинает растворяться.

ВАСКУЛИТ ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ

Геморрагический васкулит — воспаление стенок мелких кровеносных сосудов и капилляров при ревматизме, сепсисе, и других заболеваниях. Васкулит считается сопутствующим недугом, поэтому главным условием его лечения является — вылечиться от болезни, на фоне которой он развился. Чаще кровоточивость развивается при заболеваниях системы крови, системных аллергиях. При лечении травами используются сборы, содержащие повышенное количество витамина К: крапива, тысячелистник, горец птичий, горец змеиный, горец перечный, почечуйный, подмаренник цепкий, зверобой, подорожник большой, пастушья сумка, гречиха — растение с цветами, содержащее рутин. Сборы, содержащие

эти травы, дополняются плодами шиповника, черной смородины (листья и ягоды), травой аистника, медуницы.

В комплексе с другими травами зеленый чай стимулирует кроветворение, усиливает образование протромбина в печени, улучшает окислительно-восстановительные процессы, повышает упругость и снижает проницаемость стенок кровеносных сосудов, способствует нормализации водно-солевого обмена, тонизирует мышцы сердца. Снижает давление в начальной стадии гипертонии, снижает уровень холестерина в крови. Рекомендуется пить 3 раза в день по 1/2 стакана крепкого настоя чая. Такой настой готовят из 1 чайной ложки сухого чая на 1/2 стакана кипятка, настаивают 10 мин.

Чаи, составленные из сборов перечисленных трав, надо пить ежедневно, периодически меняя состав сборов. Одновременно в небольших дозах следует принимать в виде настойки болиголов по каплям. Поскольку болиголов относится к ядовитым растениям, прием его следует вести осторожно, не превышая дозу. Действие болиголова направлено на нормализацию формулы крови.

Значительный прогресс в лечении может быть достигнут при использовании медицинских пиявок. Есть основания считать, что биологически активные соединения, которые выпускает пиявка в кровь, вмешиваются в систему кроветворения.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

Колебание сосудистого тонуса, когда чередуется гипотония с преходящей преимущественно систологической гипертонией, сочетается обычно с неврозами сердца или имеет самостоятельное значение.

Нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу чаще встречается у молодых людей на фоне эмоционального напряжения, психической травмы, травмы головного мозга, различных соматических заболеваний.

Лечение дистонии по гипотоническому типу должно быть комплексным, т.е. таким, когда используется не одно растительное средство, а широкий набор средств — водные процедуры, режим

труда и отдыха, закаливание, применение растительных нейростимуляторов: левзеи, заманихи, родиолы розовой (золотой корень), элеутерококка, девясилы, зверобоя, листьев татарника, листьев лимонника, иссопа, зверобоя, ромашки, полыни (чернобыльника), плодов шиповника, корней валерианы, цветков пижмы, татарника, плодов мордовника, корней и листьев очитка пурпурного, в виде порошка или настоек.

Очень полезно для гипотоников есть на завтрак проросшие ростки пшеницы, ржи. Для приготовления зерновых ростков берут зерно (50–100 г на человека), многократно промывают и полновесные зерна, опустившиеся на дно промывного сосуда, отбирают, заливают водой, не покрывая зерно доверху. Покрытое бумажной салфеткой зерно выдерживается сутки в тепле. Проросшие зерна промываются водой и размалываются на мясорубке. Затем заливаются горячим молоком или кипятком 1:1. Добавляют по вкусу мед, сливочное масло. Можно использовать в пищу проростки в натуральном виде без перемалывания и добавок.

Для приготовления настоя используют траву мяты перечной, сушеницы болотной, душицы, шалфея полевого, вереска, огуречной травы (бораго), шишки хмеля, корни пиона, семена укропа.

Каждая из перечисленных трав используется в виде дозы: столовой ложки на стакан кипятка. Пить с медом вместо чая по стакану 2–3 раза в день.

Настойки тонизирующих растений — золотого корня, левзеи сафлоровидной, китайского лимонника, элеутерококка, принимают 3 недели в чередовании по 30–40 капель 1–2 раза в день.

Размельченные корни пиона — 1 ч.л. заливают 1/2 л кипятка, настаивают 2 часа и пьют по столовой ложке 3–5 раз в день.

Дистония по кардиальному типу, когда появляются боли в сердце, лечится вышеуказанными растениями с добавлением листьев ландыша, цветков липы, розы, пиона, клевера, чабреца.

При дистонии по смешанному типу в сбор следует ввести в равных частях траву мяты перечной, зверобоя, адониса, пастушьей сумки, донника, листья вахты, топинамбура, хвою сосны (ели или пихты) с ветками, цветки боярышника, траву хвоща, листья мать-и-мачехи, семена укропа.

Самым испытанным средством лечения болезни являются водные процедуры. Кроме того, этот способ и самый дешевый. Ежедневно надо ходить босиком по росе летом, а по снегу — зимой. Полезно дополнить прохладным душем утром и вечером, а зимой — обтиранием снегом.

Пейте чай с лекарственными травами: листья березы белой — 2 части, трава будры плющевидной, трава душицы обыкновенной, листья земляники лесной, трава иссопа лекарственного, плоды можжевельника, трава зверобоя, трава кипрея, трава мяты перечной, корни одуванчика лекарственного, листья подорожника, листья смородины черной, спорыш, шиповник, трава хвоща полевого. Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка и выпить в два приема утром и вечером.

Хорошее тонизирующее действие оказывают ванны из овсяной соломы в течение месяца через день. Температура воды 38°C, по 15 минут.

Вегетососудистая дистония часто проявляется на фоне неврозов. Переживания, обиды, конфликты вызывают чувство тревоги, сопровождаются бессонницей. В этом случае следует принимать настойку таких растений, как ландыша, валерианы, пиона, боярышника, мяты перечной, Melissa лимонной, шишек хмеля, пустырника или плодов фенхеля. Можно применять эти травы порошком 1—2 г в день в течение 3-х недель, чередуя во времени, или в виде сбора. Лечение в этом случае должно быть направлено на проведение седативной терапии — снятия возбудимости коры головного мозга, депрессии, страха, тревоги.

ГИПЕРТОНИЯ

Фитотерапия дистонии гипертонического типа строго индивидуальна, преследует снижение давления, нормализацию массы тела, оказание седативного эффекта, воздействие на хронические болезни. Курс лечения длится не меньше 4-х месяцев, затем повторяется еще 2—3 недели в течение года. Для лечения берут такие растения, как цветки боярышника, сушеницу, чистец, донник,

лист брусники, пырея, цветки калины, мелиссу, лист и побеги малины, все растение земляники, календулу, пустырник, плоды рябины (любой), валериану, лист кипрея, клевер. Сочетают по 4—5 видов растений в равных частях и готовят настой. Результат проявляется после первой недели лечения.

Очень часто гипертонию (повышение кровяного давления) называют молчаливым убийцей. От чего бы ни возникало это заболевание и как бы ни проявлялось, оно является главной причиной инфарктов и инсультов, которые занимают первое место в мировой статистике основных причин смерти. Гипертония может проявить себя головокружениями, нехваткой дыхания, отеком ног, болями в икрах при ходьбе. Это происходит потому, что нарушено общее кровообращение, и необходимо начинать лечение, иначе возможны инсульты, инфаркты, сердечная или почечная недостаточность, аневризма аорты, закупорка артерий на ногах.

Пониженное или повышенное давление крови в организме указывает на изменение тонуса сосудов. В частности, сужение или расширение стенок сосудов может зависеть от атмосферного давления. Если атмосферное давление снижается, то давление в кровеносных сосудах поднимается и наоборот. Гормональное состояние организма, например, большее или меньшее количество адреналина в крови, также влияет на процессы сужения и расширения сосудов. Сужение или расширение сосудов зависит и от поступления в клетки кальция, калия и магния.

В этой связи важно воспользоваться таким лечением, чтобы повысить эластичность сосудов крови, очистить их от жировых и известковых отложений, улучшить обмен веществ.

Медицина использует для лечения гипертонии такие лекарственные препараты, которые относятся к диуретикам (мочегонного действия — диакарб, триампур, фуросимид), а также такие, которые являются антагонистами кальция. Эти препараты контролируют уровень артериального давления, но они, к несчастью, обладают побочным действием. Они выводят из организма ионы калия, магния, цинка, витамины группы В. Они могут менять белковый баланс организма, оказывая влияние на концентрацию сахара в крови и содержание кислорода в эритроцитах.

Препараты бета-блокаторы (обзидан, атенолол и др.) вызывают расстройства в психической и сексуальной сфере. Часто требуется при приеме этих препаратов использовать психотропные антидепрессанты.

Антагонисты кальция (изоптин, верапамил, коринфар и др.) могут приводить к развитию нарушений ритма сердца, его блокадам, сердечной недостаточности, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта.

Ингибиторы АПФ (капотен, каптоприл, аналаприл и др.) нарушают работу почек, печени, вызывают осложнения со стороны крови, они резко снижают концентрацию таких микроэлементов, как селен и цинк.

Одной из причин повышенного кровяного давления может быть избыток в организме обычной поваренной соли, поэтому следует обратить внимание на то, чтобы суточное потребление соли не превышало 0,5–1 г. Пищу лучше недосолить, чем пересолить. Необходимо увеличивать в рационе количество растительных масел и снижать потребление масел животных.

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ в домашних условиях можно проводить с использованием многих травяных настоев и ягод.

Брусника обыкновенная. В народной медицине применяют сок из ягод при легких формах гипертонической болезни.

Лук репчатый. Едят 1–2 луковицы в день.

Жимолость голубая является весьма эффективным средством: используют свежие ягоды

Трава пустырника или чистеца является весьма эффективным средством: используют настой травы.

Картофель. При гипертонии едят печеный картофель «в мундирах» вместе с кожурой, так как в нем много калия, а он снижает диастолическое давление. Пьют чай из цветков картофеля.

Клевер луговой — с лечебной целью используются цельные соцветия, а также *сушеница болотная*, трава. Столовую ложку заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день, 2—3 недели.

Используют и более сложный состав: 1 ст. ложка меда, 1 стакан сока свеклы, 1 стакан сока моркови, 1 стакан настоя хрена (натертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36

часов), сок 1 лимона, все смешать, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 1,5 месяца.

Пища должна быть с ограничением поваренной соли. Полезны салаты и винегреты из свеклы, свекольный сок, смешанный с другими овощными соками и медом, блюда из тыквы, обязательно лук и желательно пить свежий сок грейпфрута.

- Хорошим средством снижения давления является яблочный уксус — 2 чайные ложки на стакан воды, а также съедать в день по 100 г грецких орехов на протяжении 2—3 недель.

- При приступах гипертонии намочить носки уксусной эссенцией, разбавленной водой 1:1, и надеть на ночь, укутав ноги.

- Измельчить в порошок 100 г семян моркови и варить 10 мин. в 1/2 л молока. Пить по стакану 1 раз в день.

- Для предотвращения сердечного приступа проглотить небольшой зубок чеснока.

- Хорошо помогает порошок измельченных растений пустырника или чистеца болотного по щепотке на 1 прием, 1 раз в день.

- Столовую ложку гречневой крупы размолоть и залить стаканом кефира на ночь, утром выпить, затем тут же процедуру размола и настаивания повторить, а вечером кефир выпить.

- Ягоды боярышника заливают с вечера водой (2 стакана на 100 г ягод), утром прокипятить 5—10 мин. и пить по стакану 2—3 раза в день.

Очень резко снижает давление компресс из растительного масла, который надо делать лежа и все время следить за давлением.

Нарушение величины систолическо-диастолического давления связано в значительной мере с нарушениями минерального обмена. Оптимальное давление 120/75. Повышение систолического давления до 140 указывает на необходимость обратить внимание на обеспечение организма магнием и кремнием. Увеличение содержания магния в диете (соевые бобы и др.) приводит к снижению систолического кровяного давления. Для устойчивого снижения кровяного давления полезно больше потреблять морской рыбы.

Для снижения диастолического кровяного давления следует придерживаться диеты с повышенным содержанием кальция

(молочные продукты, капуста кудрявая, сардины). Меньше потребляйте поваренной соли. Натрий повышает давление.

Жирные кислоты в океанической рыбе (лосось и др.) препятствуют повышению артериального давления. «Больше надо есть рыбы» — заповедь первая при гипертонии.

Надо научиться снимать стресс с помощью сознательного мышечного расслабления. В расслабленном состоянии сидя или лежа сжимать кулаки 3—4 секунды, концентрируя внимание только на ощущении напряжения, затем руки расслабить. Полезно научиться проводить гимнастику на напряжение-расслабление для основных групп мышц — шеи, плеча, спины, предплечий, живота, ягодиц, бедер, голеней и стоп по несколько минут 2—3 раза в день.

Чем воспользоваться в домашних условиях для снижения АД?

- Настойка водочная чеснока — по 20 капель 3 раза в день;
- отвар створок плодов фасоли;
- настойка соцветий календулы — по 20—30 капель 3 раза в день на воду;
- листья свеклы, моркови в суп;
- настой листьев боярышника;
- сок ягод брусники или клюквы;
- сок сырой свеклы столовой, выдержанный 4—6 часов в холодильнике, можно с медом;
- чай с мятой, Melissa;
- чая с листьями (ягоды) земляники;
- настойка молодых шишек сосны по 20—30 капель;
- клубни топинамбура в салате или вареном, жареном виде, корни одуванчика в виде кофе как источника кремния.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Характерным признаком заболевания может быть в виде сдавливания за грудиной, нытьем под левой лопаткой с отдачей в плечо, что происходит после физической нагрузки или волнения длительностью 3,5—10 минут. Такие боли свидетельствуют о неполадках в кровоснабжении сердца. В понятие «ишемическая болезнь

сердца» входят и такие заболевания, как грудная жаба (стенокардия), инфаркт миокарда, кардиосклероз.

В основе заболевания лежит ухудшение кровоснабжения за счет атеросклероза коронарных артерий. Нарушается ритм сердечных сокращений, что ведет к стенокардии, инфаркту миокарда. Способствуют заболеванию ожирение и малоподвижный образ жизни.

В диете следует ограничивать белый хлеб, больше использовать сырые овощи, побеги спаржи, фрукты, ягоды, калину, рябину красную. В качестве профилактического средства и при лечении используют настой Melissa лимонной — 1 столовую ложку на стакан кипятка. После 30 минут настаивания пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Кроме того полезно в чай заваривать календулу, боярышник (цветки и плоды), шиповник, хвощ, корневища пырея, корни синюхи, валерианы, траву пустырника.

Лечение начинается со снижения физических нагрузок, ограничения поваренной соли. Для лечения болезней сердца следует применять в любом виде ежедневно и постоянно лук и чеснок. Ежедневное потребление чеснока снижает свертываемость крови. Поэтому обогащенная чесноком диета необходима больным в постинфарктном периоде. При внезапном появлении боли в области сердца следует проглотить небольшой очищенный зубок чеснока.

· Для лечения ишемической болезни сердца готовят кашницу из 250 г чеснока, заливают 350 г жидкого меда, перемешивают и настаивают неделю. Принимают по столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

· Готовят настойку из равных по весу частей травы адониса и вахты трехлистной. 100 г смеси заливают 1 л водки и настаивают 3 недели. Принимают по 10 капель 3 раза в день за 20 мин. до еды.

· Принимать настойку из 25 г сухой травы пустырника, залитой 250 мл водки, после настаивания в течение 2-х недель по 20—30 капель 3 раза в день до еды. Картофель, запеченный в кожуре, добавляя немного свежеприготовленной простокваши.

· Сок ягод калины обыкновенной (красной) принимают по 1—2 столовых ложки. Настой из 2—3 столовых ложек соцветий ноготков лекарственных (календулы) в 0,5 л кипятка пьют (с медом)

3—4 раза в день по стакану. Применяют и 10% -ную настойку на водке по 1—2 чайных ложки на 1/2 стакана воды 3—4 раза в день.

· Настой боярышника — одна столовая ложка на стакан кипятка заливается крутым кипятком и выдерживается в закутанном состоянии сутки. Пить по стакану 3 раза в сутки. Можно готовить настой из плодов боярышника и травы пустырника в равных соотношениях. Заваривать и пить так же.

· Настой из 2-х столовых ложек сбора, в частях: цветы боярышника — 2, листья мяты — 2, трава спорыша — 1, плоды шиповника — 3, готовят настаиванием 2—3 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

· Аналогичным образом готовят и пьют настой из сбора трав: горца птичьего — 1, хвоща полевого — 1, цветков боярышника — 2, листьев мяты — 2, указаны составные части каждой травы в сборе. В качестве составных частей сбора трав можно применять листья березы — 2, корни пырея — 2, корни синюхи — 1, корни валерианы — 1, трава вереска — 1, трава сушеницы — 2.

· Настой 1 столовой ложки сухих цветков и листьев ландыша на один стакан кипятка. После часового настаивания принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

· Принимать семена шпината по 3 г 3 раза в день за 20—30 мин. до еды, запивая теплой водой.

· Смешать в равных частях по весу измельченные ядра грецких орехов, изюм, курагу, чернослив. На 1 кг смеси добавить кашу одного лимона с кожурой. Принимать по столовой ложке 3 раза в день через час после еды.

· Выпивать 3 раза в день по 1/2 стакана свежеприготовленного сока моркови с 1/3 чайной ложки растительного масла.

· Смешать 1:1 по объему настойки плодов боярышника и прополиса. Принимать по 15—20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

РЕВМАТИЗМ

Ревматизм характеризуется распространенным воспалением соединительной ткани и сопровождается болезнями сердца, суставов. Происхождение болезни обусловлено стрептококковой инфекцией и генетической предрасположенностью.

Начало болезни может быть острым: после перенесенной ангины, фарингита, стрептококковой инфекции повышается температура, появляются сильные боли, покраснение и припухлость суставов. Поражение суставов носит нестойкий характер — через 10—14 дней все проявления полиартрита проходят. Но одновременно может наблюдаться поражение сердца, поражение его клапанов может привести к деформации и формированию порока сердца с признаками сердцебиения, одышки, с болевыми ощущениями в области сердца и слабостью.

Ревматизм может поражать нервную систему и другие органы и ткани.

При ревматизме следует ограничить потребление поваренной соли и углеводов — сахар, белый хлеб, картофель. Следует позаботиться о легкой пище.

При правильном лечении ревматизм излечивается быстро.

· Чай из травы люцерны пьют перед сном как болеутоляющее средство. Так же полезно пить чай с яблочным уксусом или с небольшим количеством меда. Благоприятное влияние оказывает зеленый чай.

· Настойку чеснока на водке принимают по 10 капель 2—3 раза в день.

· Отвар створок плодов фасоли пить по 1/2 стакана в день.

· Настойку цветков и почек сирени принимать по 20—50 капель в день.

· Настой листьев черной смородины, 1 ст.л. на 2 стакана кипятка, пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

· Настой или отвар листьев брусники, 1 ст. л. на стакан кипятка, принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

· Отвар корней лопуха большого, 1 ст. л. на стакан воды. Принимать по 1 ст.л. 4 раза в день.

· Отвар соцветий клевера красного, 2 ст.л. на стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

· Настой травы полыни горькой, 1 ч.л. травы на 2 стакана кипятка, принимать по 1—2 ст.л. 3 раза в день.

· Настой и отвар корневищ пырея пьют по 1/2 стакана 2 раза в день.

· Отвар корней девясила высокого (лучше наполовину с корнями лопуха), 1 ст.л. на стакан кипятка. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

· Отвар или настойку скорлупы кедровых орехов, 1 стакан на 1 л воды, парят 2—3 часа, принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

· Настойка аконита 10—15% (лучше приготовить на 70%-ном спирте) применяется для втирания. Столовой ложки достаточно, но при болезни сердца берется не больше 1 чайной ложки. Настойка усиливает кровообращение. При болезни обеих рук или обоих ног натирается одна рука или нога. На следующий день натирается другая. Настойку втирать досуха. Больное место обернуть фланелью, а сверху шерстяной тканью. Втирание лучше делать на ночь. Руки после втирания обязательно тщательно вымыть. Утром перед вставанием с постели повязка снимается, а больное место быстро обтирается смоченным в холодной воде и отжатым полотенцем. Если ревматизм болезненного свойства с опухолями, то втирание делается ежедневно 4—5 недель. Если появляются на пораженных местах язвочки, не следует пугаться — это служит свидетельством, что настойка оказывает действие. Но при появлении язвочек втирание на время надо прекратить и продолжить после заживления язвочек.

· Радикальным обезболивающим средством при ревматизме, радикулите является масло багульникового. Его готовят из 3-х столовых ложек сухих измельченных цветков и листочков багульника и 2-х ст.л. корня лопуха в смеси с 4-х ст. ложками внутреннего свиного жира. Вся смесь ставится на водяную баню и томится 12 час. Затем смесь процеживается через марлю и ставится в холодильник. Перед втиранием в больное место мазь слегка подогревают, а после втирания больное место укутывают шерстяным платком.

· Багульник применяется также внутрь в виде настоя. Берут 1 ст. л. веточек багульника и настаивают 2 часа в 1/2 л кипятка. Пьют по 1/2 стакана теплого настоя перед едой.

· Мазь из тополевых почек служит противовоспалительным и болеутоляющим средством.

· Свежие или сухие листья ветреницы (лютичной, лесной, дубравной) в виде настойки (4 ст.л. листьев на стакан водки) используют для втирания в больное место.

· Цветущие ветки вереска обыкновенного в виде настоя принимают внутрь и используют для ванн. Для приема внутрь 1 ст.л. сырья настаивают 2—3 часа в стакане кипятка и принимают по 1/2 стакана 4 раза в день. Для ванны готовят настой из 100—150 г сырья, подогревая его в кастрюле в 3—5 л кипятка.

· Для лечения применяют ванны из отвара травы клевера лугового или травы чабреца, из корней шиповника, калины, а также с отваром овсяной соломы.

· Если зеленые листья папоротника (любого вида) заварить кипятком и использовать для ванны, то они окажут обезболивающее действие.

· Ванны из напара сосновой хвои принимают 2 раза в неделю для облегчения болей при ревматизме, а также принимают внутрь настойку. Принимают ее по 8 капель 3 раза в день. Через 4—6 месяцев такого лечения ревматизм излечивается.

· Для ванн применяют настои из свежих листьев березы, отвар почек и настоев веток осины, а также свежие веточки лиственницы сибирской.

ОПУХОЛИ, НОВООБРАЗОВАНИЯ

Для лечения злокачественных опухолей врачи всего мира широко используют химиотерапию и радиотерапию, но поиску трав, способствующих лечению этой болезни, также уделяется много внимания.

Если вам поставили тревожный диагноз, самое главное, не отчаивайтесь, не опускайте руки, займитесь своим здоровьем, примите все меры для преодоления недуга. Утром настраивайте себя молитвой на доброту и терпение. Создайте в семье атмосферу любви, радости, покоя, терпимости друг к другу. Не раздражайтесь по пустякам. Ссоры ослабляют биополе.

Народная медицина накопила обширный материал, из которого можно и нужно черпать ценные наблюдения и сведения.

Выявлено более 400 растений-цитостатиков, обладающих противоопухолевым действием. В нашем регионе большой известностью пользуются болиголов, аконит, чистотел, мухомор, белена, корень пиона, подмаренник, белозор. Тормозят рост опухоли экстракт из семян люцерны (действующее вещество — онколизан), красная свекла (аллантиин, бетаин). Изучение отдельных растений и сборов, используемых знаатоками, показывает, что гораздо чаще действие растительных компонентов многостороннее, хотя и опосредованное, помогает всем органам справиться с патологией, исправить сбои в защитных механизмах.

Полезно больше потреблять овощей и фруктов, особенно таких, как тыква, лук, чеснок, морковь, капуста, свекла, а также каши гречневой и пшенной. Любые фрукты, ягоды (кроме облепихи) способствуют лечению опухолей.

В 1989 г. В.С. Городинская описала случай с знаменитым английским путешественником Ф. Чичестером, который находился в горной хижине, запертой снежным обвалом, и был вынужден питаться луком и чесноком, и это обстоятельство полностью излечило его от злокачественной опухоли.

Чеснок за счет своей высочайшей антимикробной, фитонцидной активности поможет преодолеть склонность к ряду заболеваний. Это общеукрепляющее средство.

Следите за тем, чтобы в пищу не попадали продукты, содержащие аспартам (не путайте с аспаркамом). Он стимулирует рост опухоли, а мозг прекращает выработку серотонина, и организм не ощущает сытости и не пропадает чувство жажды. Поэтому такие напитки как «Кока-кола» и «Пепси-кола» не утоляют жажду. Канцерогенное действие добавок указывается на этикетках следующими символами: E-131, -142, -153, -211, -213, -219, 280, -281, -283, -330.

Из пищевых добавок предпочтение можно отдать тем, которые содержат кремний, так как установлено, что при опухолях возникает сильный дефицит этого микроэлемента. При норме 4,7 мг% содержание его падает больше чем в 3 раза — до 1,3 мг%. Кроме того, низкое содержание его отмечено при таких заболеваниях, как инсульт, инфаркт, диабет, артроз, анемия, выпадение волос, мочекаменная и желчнокаменная болезнь.

Вероятно, из-за опасений передозировок, небрежного применения растения с ядовитыми свойствами в современных «Травниках» обычно не указывают способов приготовления настоев, настоек и отваров, что и порождает опасную самодеятельность.

· Болиголов, надземная масса и корни, а также корни аконита используют для приготовления 30%-ной настойки. При онкологических болезнях разных локализаций применяются эти настойки в чередовании с порошком мухомора (по 0,2 г), а также с другими нижеописанными препаратами других растений.

· Чистотел большой заслуживает величайшего внимания в силу своих разнообразных целебных свойств и величайшей осторожности в сборе и применении — из-за своей ядовитости. Многократно описаны попытки научной медицины использовать это растение в онкологии. И на сегодня экспериментальными исследованиями доказана задержка роста злокачественных опухолей препаратами чистотела. Препараты из травы чистотела употребляют для лечения полипоза кишечника, папилломатоза.

В западноевропейской медицине препараты чистотела применяли при раке кожи и желудка (как местноанестезирующее средство). Народная медицина применяет чистотел в качестве противоопухолевого средства еще с XIV века. Млечным соком удаляют бородавки (многократным «прижиганием»), кандиломы, мозоли.

· Чистотел — эффективное средство при лечении рака желудка, в частности, отвар травы. Настой травы чистотела большого готовится так: 1 ст. л. сырья помещают в эмалированную посуду, заливают (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде 15 минут, процеживают. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 15 мин. до еды.

· Чага (березовый гриб). Симптоматическое средство при различных злокачественных новообразованиях и хронических гастритах. В народной медицине чага широко применяется еще с XVI века — при раке, язве желудка, гастритах, болезнях печени и селезенки. Лекарственный настой готовят так: кусок сухого гриба заливают теплой кипяченой водой на 4 часа (для размягчения), затем измельчают на терке или мясорубке. Одну часть (по объему!)

измельченного сырья заливают пятью частями кипяченой воды, температура воды должна быть 40—50°C, не более, и настаивают 48 часов. Принимают по стакану 1—3 раза в день.

Во время лечения чагой рекомендуется растительно-молочная диета; следует исключить из питания копчености, колбасы, консервы, животные жиры, острые приправы. Такая диета нужна онкологическому больному в любом случае.

Противопоказано применение пенициллина и внутривенное введение глюкозы. Противопоказаны они и больным хроническим колитом и хронической дизентерией.

Фармакологические и клинические исследования чаги, проведенные в Ленинградском мединституте, показали, что препараты ее — густой экстракт и таблетки — благотворно действуют на онкологических больных: уменьшаются и исчезают боли, прекращаются тошнота, рвота, улучшается общее состояние больных. В начальных стадиях развития рака замедляется рост опухоли и развитие метастаз.

Но чага не оказывает специфического действия на злокачественные новообразования и является только симптоматическим средством при лечении рака желудка и легких.

Фармакологическим комитетом Министерства здравоохранения СССР препараты чаги разрешены к применению при язвенной болезни и гастритах, а также при злокачественных опухолях различных локализаций, особенно в тех случаях, когда лучевая терапия и хирургическое вмешательство противопоказаны.

Множество и других известных и доступных растений применяет народная медицина при различных формах рака. Приведем часть из них.

· *Полынь обыкновенная* (чернобыльник). Спиртовую настойку корней принимают при раке желудка и женских половых органов.

· *Ярутка полевая* (жабная трава, клоповник и др. назв.). Настой травы пьют при воспалении яичников и раке матки. Противопоказано беременным (действует абортивно). Один из способов приготовления: 1,5 ст. ложки высушенной травы залить стаканом кипятка и настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде. Процедить. Пить по 1 чайной ложке через 3—4 часа 4—5 раз в день.

Ряска маленькая, исследованиями последних лет установлено, что содержащиеся в ней флавоноиды и тритерпеновые соединения оказывают явно выраженное противоканцерогенное действие. Имеются публикации о том, что в немецкой и китайской медицине растение популярно в виде спиртовой настойки внутрь по каплям, в частности, при опухолях верхних дыхательных путей. Способы применения: 1 ч. ложку свежей, хорошо вымытой и измельченной травы на 50 мл водки настаивать 3—4 дня, процедить. Принимать по 15—20 капель в 1/4 стакана воды, 3 раза в день. Порошок ряски смешать пополам с медом. Применяется и как жаропонижающее, болеутоляющее, желчегонное, противовоспалительное средство по 1 ч.л. на хлеб.

· *Лопух большой* (и лопух паутинистый). Как лекарственное растение известен с глубокой древности. В народной медицине применяется все растение. Установлено противоканцерогенное действие спиртового экстракта из корней лопуха при экспериментальных злокачественных новообразованиях у животных. Из корней выделены вещества, обладающие противоопухолевой активностью. В народной медицине корни лопуха применяются внутрь в виде настоя или отвара (наряду с лечением многих других заболеваний) — при гастритах, язве желудка, раке матки и пищевода. При раке желудка и пищевода принимают настоящий в течение недели на равных частях спирта и меда порошок корня или пьют сок лопуха. Свежие измельченные листья или сок из них используют для лечения гнойных ран, порезов, нарывов, опухолей, язв и ожогов.

· *Пион уклоняющийся* (марьин корень). В тибетской медицине корни входят в состав противоопухолевых лекарств. В народной медицине Сибири применяются при лечении эрозий, рака матки и желудка. 1 ст. л. мелкоизмельченных сухих корней залить 3 стаканами кипящей воды, настоять 30 минут в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке за 10—15 минут до еды 3 раза в день.

· Отвар травы *подмаренника настоящего* в виде спринцевания применяют при эрозии шейки матки и раке матки. Кашицу из свежей растертой травы прикладывают к опухолям и

абсцессам. Примочки из свежего сока используют при раке кожи, язвах, кожных сыпях. 2 чайных ложки сухой травы с цветками (собирают во время цветения) настаивать 2—3 часа в 1 стакане кипятка в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. 4 столовых ложки травы с цветками настаивать 4 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Употреблять для ванн, обмываний и примочек при кожных заболеваниях, ранах, язвах.

· *Подмаренник цепкий.* В народной медицине настоем травы и свежий сок растения применяют при раке грудной железы и языка. Настоем травы в виде ванн, компрессов и обмываний применяют при уплотненных припухлостях, язвах, ранах и лишаях. В тибетской медицине корни подмаренника цепкого используют при пневмонии и эндометритах. 4 чайные ложки измельченной травы подмаренника цепкого настаивать 2—3 часа в 2 стаканах кипятка. Пить в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день маленькими глотками. 3 столовые ложки травы настаивать 4 часа в 3 стаканах кипятка. Употреблять для ванн и обмываний при золотухе, кожных сыпях, лишаях, ранах, язвах, фурункулах.

Кроме специальных настоев трав, следует использовать для заварки чая листья мяты, смородины, малины, облепихи, цветки пиона, яблони, календулы, ромашки, траву, цветки и корневища кипрея, траву мокрицы, листья одуванчика, редьки, репы, редиса. С начала весеннего отрастания следует использовать сок листьев лопуха по 1 ст. л. 2 раза в день, можно с медом. Корень лопуха можно есть сырым, вареным, использовать для приготовления кофе, как это делают в Японии.

Лечение любого онкологического заболевания должно быть направлено на усиление защитных сил организма, повышение иммунитета, с учетом состояния печени, почек, нервной, пищеварительной и выделительной систем. Следует обратить внимание на то, чтобы не было запоров. Эффективность лечения травами усиливается, если предварительно провести чистку печени, кишечника (не клизмами), крови. Однако ни в коем случае не следует проводить чистку в период приема противоонкологических препаратов, что ослабляет фон их действия и усугубляет болезнь.

Повышению сопротивляемости организма способствуют проростки злаковых и бобовых культур. В Сибири часто ели проросшие зерна в период постов. Употребление 2—3-х ложек за сутки проросших зерен повышает работоспособность. Проростки способствуют очищению клеток от токсинов. Пророщенное зерно можно добавлять в любую пищу, а лучше разжевывать до состояния молочка.

В период проведения лучевой терапии онкологического заболевания происходит глубокое угнетение защитных реакций организма, поэтому важно сопровождать это лечение употреблением трав.

Особенно полезно применять настои иммуногенных трав (во время и после химиотерапии). Однако растительные яды — болиголов, аконит, мухомор — не следует использовать в период курсов химиотерапии.

Лечение онкологических заболеваний различных органов имеет свои особенности.

При опухолях щитовидной железы следует больше употреблять грецкие орехи, свеклу, препараты янтарной кислоты, полезно носить бусы из натурального янтаря, дважды в течение года пить курсами по 3 недели весной и осенью йод (по 3 капли на 1/2 стакана молока) 1 раз в день. Пить чай из листочков вишни, смородины, земляники, шиповника, в салаты и супы добавлять майскую крапиву.

При онкологии гортани, полости рта, языка, губы применяют все цитостатики только после еды, задерживая на какое-то время в полости рта. Пьют по 1—2 ст.л. сока листьев лопуха, сок калины, свеклы, моркови, не более 1/2 стакана в день.

Корень окопника или лопуха с медом 1:1 принимать по 1 ч.л. после еды, медленно рассасывая. Заживляющее действие на язвочки оказывает живица хвойных, ее рассасывают и проглатывают после еды.

При раке губы нужно наложить наружно живицу или прополис, либо пластик свежей красной свеклы. Используют также кашлицу из цветков ромашки, картофеля, календулы, листьев лопуха, облепихи, окопника, чистотелового масла.

При онкологии легких используются травы бронхолитического действия: почки, хвоя сосны, ели, пихты, медуница, мята, мелисса, просвирник, багульник, солодка, иссоп, девясил, живица хвойных растений.

При онкологии и циррозе печени в сбор трав включают желчегонные — полынь, лист или кору осины, ивы, пижму, плаун, репешок, лист лопуха, крапивы, чистотела, хрена, подмаренник. В еду полезно включать полусырую печень с добавлением лука или чеснока.

При опухолях желудка пьют до еды стакан отстоянной воды, затем 10%-ную настойку чистотела или чистотелового масла — 1 чайную ложку 2 раза в день, 2—3 недели. Затем пьют болиголов (по 5 капель 2 раза в день, 3 недели). После этого, также 3 недели, принимают порошок аира по 0,5 г или в виде 20%-ной настойки по 20 капель 2 раза в день. После этого рекомендуют принимать фракцию АСД по 8—10 капель на холодный чай. Настойку корней черныбыльника (20%), лист подорожника, календулы, по 1 ч.л. с водой, или отвары этих растений. Очень полезно жевать и съесть по 1 г живицы хвойных 3 раза в день или пить спиртовую настойку (20% канифоли по чайной ложке 2 раза в день до еды). Настойку мухомора пьют в чередовании с другими ядами. Постоянно следует пить чагу. Начиная с весны, пьют сок листьев лопуха по 1 ст.л. 2 раза в день. В еду больше употреблять красной свеклы. Сок ее предварительно выдерживают в холодильнике, можно подкислять его лимоном, пить по 1/2 стакана в день. Помогает окопник с медом (1:2) — 1 ч.л. 2 раза в день до еды, или тертый корень лопуха со сливочным маслом и желтком куриного яйца. На 100 г корня берут 100 г сливочного масла и 1 желток. Принимают по 1 ст.л. 1 раз в день.

При онкологии кишечника следует следить за тем, чтобы не было запоров. Кроме перечисленных выше растительных ядов в чаевые сборы включают корень аира, лопуха, траву тысячелистника, горец змеинный, чагу. Аир лучше заливать отдельно холодной водой на ночь — 1 ч.л. на стакан и пить глотками в течение дня за 1/2 часа до еды и через час после еды — по глотку.

При затвердениях или опухолях молочной железы прикладывать к груди аппликации с травой чистотела на масле (1:3) или

травы болиголова, тертую свеклу на капустном листе, цветки календулы на свином жире. Прикладывают свиное сало, добавив в него камфорное масло, молотый окопник или мухомор. Аппликации следует чередовать, прикладывая каждую на 2 дня. Внутри принимают растительные яды.

При опухоли шейки матки прикладывают тампоны из масла календулы, чистотела или проводят спринцевание отваром этих трав (1:10), либо раствором медного купороса: 1 кристаллик на 1 л. воды.

Опыт лечения тяжелых онкозаболеваний свидетельствует, что наиболее эффективно на выздоровление действует болиголов в сочетании с другими растительными ядами — аконитом и мухомором и специальными сборами трав, оказывающими противоопухолевое и иммуногенное действие. Лариса Васильевна Б., 1949 года рождения, проходила вначале лечение в больнице в связи с кистой яичника, прорастанием опухоли в тонкий кишечник. В 1994 г. ей провели операцию на матке с удалением части сальника и тонкого кишечника. Вначале ей дали 2-ю группу инвалидности, а затем в 1996 г. — первую. После 30 сеансов лучевой терапии и одного курса химиотерапии от дальнейшего лечения с помощью химиотерапии в больнице она отказалась и обратилась за помощью к траволечению. Травами начала лечиться осенью 1995 г. Регулярно принимала болиголов, мухомор. Пила чай из трав противоопухолевого действия. В связи с улучшением состояния здоровья в январе 1999 г. ее перевели на 3-ю группу инвалидности, и в настоящее время она продолжает регулярно пользоваться травами.

КИСТОЗ (ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ)

Объяснимо стремление лечиться народными средствами, не прибегая к хирургическим методам. Причины болезни операция не устраняет. Как правило, после одной операции следует через некоторое время другая и т.д. Надо поддержать иммунитет и остановить процесс новообразования. Делается это одновременно с помощью иммуногенных трав, и на их фоне — применения растительных ядов — цитостатиков: болиголова, аконита, мухомора, морозника в чередовании.

Киста на почке может лечиться отдельными ядовитыми травами — настойки или порошки чередуются по времени: назначается прием, например, настойки болиголова в течение 1 или 3-х недель, затем неделя отдыха, потом порошок мухомора, затем настойка аконита и т.д. Можете начинать прием любого из перечисленных растений и чередовать в любом порядке. Затем цикл лечения повторяется.

- Болиголов, настойка травы, корней или цветоносов в соотношении 1:1 с водкой принимается по 5 капель дважды в день до еды.

- Мухомор принимается по 0,2 г 2 раза в день вместе с чаем.

- Аконит готовится в таком же соотношении, принимается по 3 капли дважды.

- Чистотел — используют корни, траву во время цветения, свежий сок листьев, стеблей. Сок принимать по 1—3 капли с небольшим количеством чая. Из травы и корней готовят 10%-ные настойки на водке. Пьют по 20—30 капель на 1 ст. воды 2 раза в день.

- Помогут вам кедровые орехи в виде настоя, отвара, настойки на водке.

- Полынь обыкновенная (чернобыльник), надо приготовить спиртовую (водочную) настойку корня (20 г на 100 мл), принимается по 1 ч.л. 2 раза в день.

- К числу универсальных целительных средств относится осина в виде порошка по 0,3—0,5 г 3 раза в день.

- Календула лекарственная используется в виде настоя цветков 3—4 раза в день.

- Перечисленные выше растения можно смешать в равном количестве и пить в виде настоя 1 столовой ложки в стакане кипятка по 1/2 стакана 2 раза в день. Остаток не выбрасывать, снова залить водой и прокипятить 5 мин. на следующий день.

- Одновременно пить чай из сбора иммуногенных и желчегонных трав: лист и корни одуванчика, цикория, пижмы.

- Полезными свойствами для растворения почечных камней и выведения их из организма обладают изюм и черный перец. Из крупного изюма вынимают косточки и вкладывают горошину

черного перца. Съедают, тщательно пережевывая, в первый день одну изюмину, во второй — две и так по возрастающей — до 10 горошин (на 10-й день), затем снижают дозу до 1 горошины.

Составьте сбор из известных вам растений: укропное семя, тысячелистник, зверобой, корень крапивы жгучей, череда (до цветения), полынь, донник, трава татарника. Все смешать в равных долях и 1 ст.л. смеси залить стаканом кипятка. Парить 2 часа. Принимать по 1/2 стакана через 2 часа после еды 2—3 раза в день. Лечение долгое — до года.

Используйте фруктово-овощную диету с ограничением соли, специй, животного белка. Мочегонный чай пейте по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

Разнообразие растений, используемых для лечения этой болезни, позволяет выбрать такой путь лечения, который больше всего подходит вам. Можно собрать и растолочь высушенные на солнце семена подорожника и принимать по 1/2 столовой ложки, запивая отваром из листьев подорожника.

Эффективно действует осина — молодые веточки, листья, кора, принимается в виде порошка, настоя, отвара (1 столовая ложка на стакан воды), пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

ОТЕКИ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

*Человек не ценит того, что имеет,
ибо мечтает о том, что не имеет.*

*Если бы он ценил то, что имеет,
он имел бы то, о чем мечтает...*

К. Теппервайн

Отеки — это кризис здоровья. Они могут быть почечного и сердечного происхождения. Если сердце перестает справляться с той нагрузкой, которая нужна для доставки крови в органы и ткани, если кровоток замедлен и частота сердечного выброса частая и слабая, то происходит задержка крови в сосудах, часть жидкости проходит через стенки сосудов в окружающие ткани и образуются

отеки. Под действием силы тяжести жидкость перемещается вниз, к нижним конечностям, поэтому чаще всего отекают ноги.

При гипертонической болезни наряду с головокружением, нехваткой дыхания может наблюдаться отек ног, боль в икрах при ходьбе из-за нарушения кровообращения. Результатом этой болезни может быть инсульт, слепота, инфаркт, сердечная и почечная недостаточность, аневризма аорты, закупорка артерий на ногах.

Отеки, связанные с болезнями почек, располагаются равномерно по всей подкожной клетчатке, а сердечные отеки располагаются у лежащих больных на пояснице и спине, у ходячих больных — на ногах.

Выводит воду из организма фруктово-овощная диета. Особенно рекомендуется употреблять огурцы, сырую капусту, баклажаны, лимон с кожурой и медом, вареный картофель, лук, чеснок, пастернак, петрушку. При отеках сердечного происхождения следует использовать в пищу и заваривать в виде чая березовые почки и листья, траву подмаренника мягкого, плоды петрушки, цветы василька, траву хвоща, корень одуванчика. Особенно полезно при отеках ног применять корень и надземную часть любистка.

· Настойка календулы по 30—50 капель 3 раза в день до еды в течение месяца способствует лечению от водянки и отеков и усиливает сердечную деятельность.

· При отеках любого происхождения полезно в течение месяца пить отвар из 1 столовой ложки плодоножек вишни по 1/2 стакана 2 раза в день.

· Сок тыквы и каша из нее помогают при отеках и болезнях почек, сердца, мочевого пузыря.

· В качестве мочегонного применяйте настой чабреца, лопуха, спорыша, хвоща.

· Конопляная мякина заваривается и пьется как чай. Если пить много и часто, это будет превосходным средством от водянки.

· Ластовень (корень) является одним из радикальных средств нормализации сердечной деятельности и удаления отеков. Можно использовать в виде порошка, не больше 0,2 г в день. Используют отвар столовой ложки на стакан. Пить по 1/2 столовой ложки 3 раза в день или в виде настойки 15%-ной по 10 капель 3 раза в день.

· 20 г сухих измельченных корней айра залить 0,5 л водки и после 10-дневного настаивания принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

· При приступе гипертонической болезни разбавить уксусную эссенцию в два раза, намочить носки на ночь и лечь спать, хорошо укутав ноги.

· При гипертонии и бессоннице принимать по 1—2 столовые ложки 3—5 раз в день смесь 1:1 свежеежатого сока красной свеклы и меда. В таком же соотношении принимают смесь клюквы с медом.

· При гипертонии и склерозе сосудов головного мозга принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30—40 мин. до еды смесь сока репчатого лука и меда 5:1. Хранить в холодильнике.

· Сильные отеки ног снимает сироп ягод рябины красной. Из перемолотых ягод отжимают сок (1 л), добавляют 600 г сахара и варится сироп, который добавляется в чай или компот по 1—2 ложки. Почки очищаются от камней, а отеки уходят.

КОСМЕТИКА, УХОД ЗА КОЖЕЙ

ВЕСНУШКИ, ПРЫЩИ, СУХОСТЬ КОЖИ, УГРИ

Чтобы избавиться от веснушек, готовят настой из 2-х столовых ложек в 1,5 стакана воды кипячением в течение 10 минут листьев одуванчика. Холодным настоем протирать кожу лица 2—3 раза в день.

· Хорошо помогают ягоды земляники, смородины, крыжовника, клюквы, применяемые в виде масок. Ягоды разминаются до густоты кашицы, накладываются на лицо на 10—15 минут, затем маска смывается холодной водой. Делают маски 1—2 раза в неделю.

· Для удаления веснушек и очистки кожи лица используют сок молочая. Смазывают кожу лица и сразу же покрывают вазелином или тонким слоем сливочного масла.

· Настой огуречного семени на водке 1:10 готовят настаиванием 2 недели и разводят затем водой 1:10. Лицо протирают ежедневно 2 раза в день.

· Отвар любистка готовят из корней и листьев растений (1 чайная ложка на стакан кипятка), кипятить 10 мин. Пигментные пятна протирают ватным тампоном два раза в день в течение 2-х недель.

· Радикальным средством очистки кожи от угревой сыпи, прыщей и даже фурункулов является смачивание свежим соком подорожника, либо отваром смеси корней одуванчика и лопуха. Накопайте и вымойте их, порежьте и высушите. Возьмите по столовой ложке того и другого корня, залейте 3 стаканами воды, замочите на ночь, а утром прокипятите 10 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

· Цикорий по своему действию даже сильнее одуванчика. Можно сделать отвар — столовая ложка на стакан кипятка и пить 3 раза в день как чай или кофе, или приготовить настойку на водке (20%) и принимать по 25—30 капель.

· Настой листьев березы или травы полыни горькой, мяты, либо отвар коры ивы или сосны, которые используются в виде примочек, для умывания и ванн при прыщах.

· Траву подмаренника настоящего вы знаете наверняка, поскольку постоянно выпалываете ее с огорода. Надо вам не выбрасывать ее, а выжимать из нее сок и принимать по 2 чайных ложки 3 раза в день или в виде отвара тоже 2-х чайных ложек сухой травы на стакан кипятка, принимая по столовой ложке 3 раза в день. Особенно полезна эта трава при сыпях и даже экземах.

· От сыпей можно использовать и цветки подсолнечника. Приготовьте настойку на водке (20%) и принимайте по чайной ложке 3 раза в день.

· Родинки, если они вам мешают, лучше все же не трогать. В отношении родинок на лице лучше подумать: а стоит ли будить лихо, пока оно тихо? Если вы все же решили окончательно и бесповоротно, попытайтесь смазывать свои «красотули» ежедневно 2—3 раза соком молочая, одуванчика, чистотела.

· Для лечения угрей свежим соком подорожника большого протирают кожу, добавляют его в маски. Сок или листья малины обыкновенной используют в тех же целях в свежем виде для масок. Мать-и-мачеха заваривается крутым кипятком 1:10 и использовать для масок с той же целью.

· Календула применяется в виде настоя 2-х столовых ложек цветков в 100 мл водки и 30 мл одеколona. Настаивают 3 недели, смазывают пораженные участки 2 раза в день для избавления от угрей.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Для усиления роста волос следует мыть голову 2 раза в неделю отваром из смеси растений: по 20 г шишек хмеля и корней лопуха и 10 г цветков календулы. Полезно расчесывать волосы прядильным гребнем.

· С большим успехом можете воспользоваться либо растениями-сорняками огорода, либо с близлежащего луга, поля или леса. Трава бодяка (осота розового) в виде настоя (20—30%) после настаивания в течение 1—2 часов в теплом месте используется в виде примочек на голову на ночь 2—3 раза в неделю.

· Отвар листьев белой березы полезен для обмывания головы как оздоравливающее кожу и укрепляющее корни волос средство (1 столовая ложка/стакан).

· Траву или корень таволги вязолистной (лабазник) готовят в виде отвара 1 ст. ложки на 1 л, кипятят 1/2 часа и моют голову.

· Моют голову отваром крапивы жгучей или богородской травы (чабрецом) — столовая ложка на стакан кипятка.

· Не выбрасывайте ботву моркови, а сделайте из нее отвар, помойте голову и оставьте мокрой на ночь, завязав платком, это улучшит рост волос.

· Чтобы волосы не секлись, полезно воспользоваться такой процедурой: за 1 час до мытья наносится на волосы масляный настой крапивы, который готовят из горсти измельченных свежих или сухих растений, залив их 1/2 стакана растительного масла и настояв 7 дней в стеклянной посуде. После мытья волосы ополоснуть настоем мяты, который готовят 30 мин. настаиванием 2 ст. ложек травы в стакане кипятка (или настоем одуванчика: 1 ст.л. 1 стакан).

· Для усиления роста ресниц следует воспользоваться способами, описанными для усиления роста волос, либо втирать в кожу век сок лопуха, крапивы или лука. Испытанным средством является аккуратное смазывание кожи касторовым маслом.

· Для борьбы с перхотью и при выпадении волос смешивают равные части подорожника, календулы, лист полыни, ромашки, крапивы, душицы, берут столовую ложку сбора, заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час. В настой добавляют мякоть черного хлеба и теплую кашицу втирают в кожу головы, которую затем закрывают полиэтиленовой шапочкой. Через 2 часа прополаскивают голову и сушат воздухом.

· Настой травы зверобоя на водке используют при перхоти и выпадении волос. Втирать 2 раза в неделю.

· 6 столовых ложек крапивы смешивают с листьями мать-и-мачехи 1:1, отваривают в 1 л воды 20 мин. и втирают отвар в кожу головы 2 раза в неделю.

· Для усиления роста волос можно использовать настой из смеси трав календулы, ромашки и хмеля 1:1:1. Столовая ложка заваривается кипятком в стакане воды. Моют голову через день.

· Настой почек тополя усиливает рост волос.

· При уходе за волосами знахари советуют: при стрижке волос не разбрасывать — голова будет болеть, следует собрать их, завернуть и сжечь. Если волосы оставлять на полу, выметать и топтать их, будет болеть голова. Волос своих никогда никому не давать.

МОЗОЛИ НА НОГАХ И ПОТЛИВОСТЬ НОГ

Для выведения мозолей на ногах делают компресс из измельченных до кашицы листьев мать-и-мачехи или подорожника большого на ночь, затем делают ножные горячие ванны.

· С той же целью перетирают в кашицу зеленые перья лука и накладывают на мозоли на ночь. Помогает это и при трещинах пяток.

· Распарить на ночь ноги, вытереть, привязать к мозоли срезанную с лимона верхушку вместе с небольшим количеством мякоти. Через 4—5 дней мозоли не станут.

· Мозоли на ногах исчезают, если приложить печеный лук.

· Мозоли можно удалить за 1—2 дня, если накладывать на

распаренные ноги свежую живицу сосны или ели и менять через сутки.

- Для избавления от потливости ног делают ножные ванны с добавлением лимонной или борной кислоты.

- С этой же целью для ножных ванн используют кору осины или ивы — 3 ст. ложки на 1 литр воды, или солому овса.

- Также полезно делать ванночки на отваре из 1 столовой ложки коры ивы в 0,5 л кипятка. Кипятить 5 мин.

- Цветки ромашки аптечной применяются наружно для ножных ванн при потливости ног (Н.Г. Ковалева).

- Солома овса и кора дуба, взятые в равных частях по столовой ложке на стакан, используются в виде отвара для ножных ванн при повышенной потливости ног (В.И. Завражков и др.).

МАСКИ ДЛЯ ОЧИСТКИ КОЖИ ЛИЦА

Маски для нормальной кожи. Это кожа обычно матового цвета, гладкая, упругая, без блеска и дефектов. Такая кожа хорошо переносит воду и мыло, устойчива к перемене температур. Для профилактики и нормализации такой кожи делают маски из стеблей и листьев петрушки (осенью из корней) или листьев мяты. 1 столовую ложку сырья залить стаканом воды и настоять 30 минут. Кашицу, можно с заваренным крахмалом, наносят на кожу, смывают через полчаса.

- Маски для жирной кожи. 100 г цветков ромашки заваривают так, чтобы образовалась кашицеобразная масса. Остуженную массу наносят на марлю и накрывают лицо, предварительно смазанное кремом. Маску снять через 20 минут, а лицо вымыть теплой водой.

- Маска из клубники, земляники, помидоров хорошо отбеливает, очищает и питает поры жирной кожи. Берется несколько ягод или мякоть одного спелого помидора, размешивается на блюде и наносится на кожу на 20 минут.

- Размятые ягоды клубники смешиваются со сметаной или медом и наносятся в виде маски на кожу лица на 20 минут.

- Листья зеленого салата мелко нарезать, полить раститель-

ным маслом и добавить несколько капель сока лимона. Положить на лицо и шею на 20 минут.

Следует отметить, что маски наносятся на хорошо очищенную кожу. После того, как маска наложена, необходимо соблюдать полный покой.

МОРЩИНЫ НА КОЖЕ ЛИЦА

Для помощи тем, кто желает избавиться от морщин, существует целая группа растений.

- Отвар из корней родиолы розовой используют для примочек, протирания лица.

- Настой 3-х столовых ложек травы тысячелистника в 2-х стаканах кипятка. Используется для умывания и примочек.

- Настой из цветков шиповника используется для умывания. 2 столовые ложки мелко нарезанных лепестков заливают 2 стаканами кипятка.

- Картофельная маска избавляет от мешков под глазами, способствует разглаживанию морщин. Одна сырая картофелина среднего размера пропускается через мясорубку или терку. Масса накладывается на кожу нижних век на 20 мин., затем ополаскивается холодной водой и смазывается тонким слоем крема.

- Огуречная маска используется как омолаживающее средство. Лучше брать сок старых огурцов — семенников. Лицо смазывают перед сном в течение месяца.

- Излюбленным средством древних римлян для очищения и разглаживания кожи были маски из муки зеленого горошка и молочной сыворотки. Две столовые ложки муки замешивают в равном количестве сыворотки и накладывают маску на лицо, лучше делать маленькой плоской кисточкой. После высыхания маски ее стирают круговыми движениями пальцев, затем умываются вначале горячей, потом холодной водой.

Причина появления угрей на коже лица объясняется по-разному. В юношеском возрасте при бурном процессе полового созревания чаще всего появление угрей объясняется как своеобразная реакция организма и метод выброса грязи. Поэтому так важно начинать чистку организма в этот период жизни.

· Считается, что отказ от молочных продуктов является важным условием очищения кишечника. Существует множество способов очистки от угревой сыпи. Ни в коем случае нельзя выдавливать угри, даже единичные, особенно в носогубном треугольнике.

· Эффективным средством, которое поможет избавиться от угрей навсегда, является медовый массаж. Поверхность кожи с угрями мажется небольшим количеством натурального меда и мягким осторожным движением подушечками пальцев похлопывают по намазанной медом поверхности кожи. Такое движение многократно (10—15 минут) повторяют. Очень быстро возникает состояние прилипания ладоней к коже, а мед впитается полностью в кожу.

· Очистить кожу можно с помощью овсяных хлопьев. Пропустите стакан хлопьев через мясорубку, смешав с чайной ложкой питьевой соды. К 1 столовой ложке смеси добавьте теплой воды до образования кашицы и нанесите ее кончиками пальцев на кожу, одновременно массируя круговыми движениями, пока кашица не будет скользить по коже. Через 20—30 минут смойте все ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Процедуру выполнять 1 раз в неделю.

· Возьмите 2 столовых ложки листьев крапивы, залейте 2-мя стаканами кипятка и после часового настаивания выпейте за 4 приема 1 стакан такого настоя. Для лечения потребуется 1—3 месяца. Более эффективным средством является отвар измельченных корней лопуха. 1 столовая ложка заваривается 1/2 л воды и кипятится 10 мин. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день весь период лечения.

· Календула используется в виде настоя 2-х столовых ложек цветков в 100 мл водки и 30 мл одеколона. Настаивают 3 недели, смазывают пораженные участки 2 раза в день для избавления от угрей.

· Народным способом считается смазывание лица кашицей из корней хрена 2 раза в день. Ягоды калины, если съесть их по 1 столовой ложке вместе с косточками ежедневно в 3 приема (можно с медом), помогают избавиться от угревой сыпи. Так же эффективно смазывать свежим соком подорожника кожу лица 1—2 раза в день.

· Отваром коры, почек, хвои умывайте лицо и используйте его для ванн. Малину можно применять в свежем виде для масок, они питают кожу, стягивают ее, оказывают противовоспалительное действие. Так же можно применять ежевику, костянику, морошку.

· Для лечения кожи от угрей сок или листья малины обыкновенной используют в свежем виде для масок. Можно взять листья мать-и-мачехи заварить крутым кипятком 1:10 и использовать в виде масок.

· Радикальным средством очистки кожи от угревой сыпи, прыщей и даже фурункулов является смачивание свежим соком подорожника либо отваром смеси: календулы, корней одуванчика и лопуха. Возьмите по столовой ложке того и другого корня, залейте 3 стаканами воды, замочите на ночь, а утром прокипятите 10 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

· Цикорий по своему действию даже сильнее одуванчика. Можно сделать отвар — столовая ложка корней цикория на стакан кипятка, пить 3 раза в день как чай или кофе, или приготовить настойку на водке (20%) и принимать по 25—30 капель.

· Попробуйте сами шлифовать вмятинки. Для этого возьмите соцветия календулы, разотрите в однородную массу, смешав со сметаной или сливочным маслом, и наложите на лицо на 15—20 минут. Затем смойте простоквашей или кефиром. Повторите несколько раз.

· И напоследок: возьмите себе за правило, не пытайтесь лечиться в состоянии беспокойства, гнева, агрессии. Специальными исследованиями американских врачей университета Южной Флориды доказано, что количество гнойничков увеличилось у тех больных, которые негативно реагировали на обследование. Проявление гнева еще больше ухудшает состояние кожи.

КИЛЛОИДНЫЕ РУБЦЫ

Трудность лечения таких травм состоит в том, что время накладывается свой отпечаток на зажившие раны, кожный покров следует оживить, чтобы удалить старые кожные образования и стимулировать образование новых клеток кожи. Лучше всего это делают медицинские пиявки. Они используются при хирургических операциях для ускорения заживления послеоперационных швов, способствуют рассасыванию киллоидных рубцов.

Существует несколько видов трав для очистки старых кожных образований. Лучше всего из таких трав сделать водочные настойки, чтобы затем на их основе приготовить мазь.

· Основа мази должна состоять из жира, который легко впитывается в организм человека — внутреннее свиное сало или барсучий жир. Настойка готовится из равных по объему частей травы и водки. Настаивается не менее 2-х недель. На водяной бане разогревается жир, в который добавляют настойку в соотношении 1:1. После 15—20-минутного перемешивания мази дают остыть или сразу переливают в подготовленные емкости для хранения.

· Полезно подготовить несколько видов мазей, чтобы периодически (через 7—10 дней) менять одну из них на другую. Перед применением мази следует несколько дней почистить кожу, где имеются рубцы, настоем мяты в соотношении 1:5. Если имеется корень алтея, возьмите столовую ложку его, мелко истолките и залейте стаканом холодной воды. После 6—8 часов смачивайте рубцы 4—5 раз в день.

· Настойки лучше готовить из свежих растений, лучше даже использовать сок растений. Сок берется из расчета 20% от объема смеси (на 20 мл сока берется 80 мл водки).

· Настойки готовятся из цветков календулы, растений или сока чистотела, одуванчика, молочая, каланхоэ, сок полыни горькой, чеснока, рябины обыкновенной, листьев подорожника большого.

· Вначале все процедуры проверьте на коже рук, не будет ли аллергической реакции. Эффект оживления кожи может быть заметен по изменению ее цвета.

· Косточки хорошо рассасываются от употребления в пищу

намагниченной воды в течение 2—3 месяцев. В результате соли уходят постепенно, безболезненно. Чтобы отложение солей предотвратить, следует изменить диету, обратить внимание на чистку всего организма.

Копилка народной мудрости лечения этого заболевания имеет и такой проверенный способ лечения, как зубная паста «Поморин». После пропаривания ног до покраснения кожи их вытирают и смазывают пастой непосредственно перед ночным сном. Обычно бывает достаточно 2-недельного лечения, чтобы избавиться от косточек.

ЗАШЛАКОВАННОСТЬ И ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Заканчивая книгу, мы решили еще раз обратить внимание наших читателей на проблему зашлакованности организма. По нашему мнению, очищение от шлаков перед началом основного курса лечения поможет достичь наилучшего результата в борьбе с болезнью.

Известный американский врач П. Брэгг на основании обобщения опыта профилактики и лечения многих заболеваний пришел к заключению, что самым страшным врагом человека является отравление шлаками, которые скапливаются в организме при использовании самой обычной пищи. Считается, что для сохранения здоровья человека до старости следует периодически очищать кровь, желчь, и все другие среды организма, регулярно обновлять их. В зашлаковывании организма продуктами обмена кроются причины многих болезней. Это приводит к плохому настроению, бессоннице, усталости, раздражительности, плохой памяти. Шлаки, накапливающиеся в кишечнике, печени, почках, поражают болезнями эти органы, а также сердце, суставы, артерии. В ряде случаев рак молочной железы у женщин развивается из-за сильного загрязнения толстой кишки. Поэтому чистку организма надо начинать, прежде всего, с внутренней подготовки, надо внушить себе, что необходимо себя чистить, чтобы не становиться самоубийцей. Надо не потакать своим желаниям, а уметь управлять ими. На нравственную и физическую очистку организма направлено требование религии соблюдать посты. А этих постов накапливается свыше 200 дней в году. О необходимости постов говорится во всех религиях.

Как определить самостоятельно тот уровень зашлакованности, которого достиг наш организм? На первом этапе загрязнения внутренних органов и нервных каналов человек начинает ощущать повышенную утомляемость. На втором этапе добавляются головная боль, ломота в костях. На следующем этапе появляются на коже аллергические реакции, а затем уже и патология застоя, которая выражается в виде различных отложений, таких, как киста

яичников, ожирение, почечнокаменная и желчнокаменная болезнь. На следующей стадии появляется деформация костей, суставов, а затем и органические заболевания нервной системы. Итогом накопления в организме шлаков «под завязку» является разложение клеток и органов, образование злокачественной опухоли.

Следует специально подчеркнуть, что физические очистительные процедуры не должны быть самоцелью. Это значит, что вместе с очищением организма от шлаков должна идти напряженная работа по очищению души от раздражения, зависти, обиды, тоски, эгоистических стремлений ставить себя превыше всего, от мелочности, суетности, спешки — того, что формирует наши болезни на уровне биополя. Мысль как энергетическая структура по природе своей изначально обладает большей мощностью, чем материальная физическая сила, и все наши органы чувств и внутренние органы гармонично связаны энергетически.

Неслучайно древневосточная медицина определяет, что от чего заболевает: гнев порождает болезни печени и желчного пузыря, сильная радость и скорбь приводят к болезням сердца, тревога вредит легким, испуг — почкам, мнительность губит толстый кишечник, а чрезвычайная суровость — селезенку. Все наши органы чувств и внутренние органы гармонично связаны энергетически, и преобладание энергии в каком-то одном органе приводит к уменьшению ее в другом, что и служит истоком будущей болезни.

Знание причин заболевания необходимо, чтобы очистить сознание о, якобы, случайности появления того или иного заболевания. Немецкий целитель К. Теппервайн вывел такую формулу здоровья: «Кто не хочет идти по царственному пути знания, тот должен пройти нормальный путь страдания». Все это полезно знать, чтобы понять, что самые чудодейственные методики, в том числе очистительные, не принесут желаемого результата, если не проникнуться высокой верой в себя как создание Высшего Разума, если не стараться гармонизировать свой внутренний мир, чтобы побороть те настроения, которые породили болезни, если не проникнуться чувством терпимости, доброты, оптимизма. Без этого принципа духовного очищения не достигается, а это значит, что лечению подвергается лишь симптом, но не сама болезнь.

Наш земляк летчик гражданской авиации, Герой России, В.И. Шарпатов считает, что без духовного очищения и сильной веры не было бы счастливого момента освобождения самолета всего экипажа из талибского плена. Свой взгляд, свои принципы, как проводить очищение, он описал в стихотворении:

Не только к Богу

Спаси нас, Боже, от ненастья,

Спаси от смерча и пурги,

Спаси от краденого счастья

И от несчастья сбереги!

Спаси от хилого здоровья,

Спаси от силушки дурной,

Спаси от гадкого злословья

Не впереди, а за спиной.

Спаси от нищеты духовной,

Спаси от зависти глухой,

Спаси от алчности греховной

И от компании дурной!

Спаси от временного друга,

Спаси от дружбы по нужде,

Спаси от «замкнутого круга»,

От умиленья во вражде!

Спаси от труса в лихолетье,

Спаси от мелочных забот,

Спаси от войн на этом свете

И распрям всем закончи счет!

Спаси от глупости и лени,

Спаси от пьянства напролет,

Спаси от рабства на коленях,

Спаси меня и мой народ!

Спаси от жадности безмерной,

Спаси от черствости людской,

Спаси от власти непомерной

И от привычки воровской!

Спаси во всем! Спаси нас, Боже!

Спаси на весь мой грешный век...

И не забудь спросить нас тоже:

«Чего ты стоишь, человек?»

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Плохо разжеванная пища начинает гнить и бродить уже в желудке. Если толстая кишка забита шлаками, из нее в кровяное русло поступают не витамины и аминокислоты, а токсичные продукты распада. Это показал своими опытами И.И. Мечников. Изучив 1148 случаев рака кишечника, он отметил, что в 1022 из них процесс начал развиваться в загрязненной толстой кишке.

Ненормально работающий кишечник является причиной заболеваний кожи, аллергии, болезни суставов. Частые простуды и хронический насморк возникают обычно из-за загрязнения толстого кишечника, подавления его микрофлоры. Следует помнить, что частое употребление антибиотиков тоже убивает его полезную микрофлору.

Для очистки и восстановления нормальной микрофлоры кишечника используются различные травы: подорожник, крушина, ромашка, календула, полевой хвощ, полынь, крапива, одуванчик, тысячелистник, семена льна, трилистник, оказывают асептическое действие и разрушают гнилостные яды, находящиеся в толстом кишечнике. Рекомендуется пить их отвары, вводить отвары через клизму.

Клетчатка, содержащаяся в пище, расщепляется под влиянием бактерий только в толстом отделе кишечника. Клетчатка, содержащаяся в отрубях, капусте, огурцах, свекле, салате и других растениях, очень важна для перистальтики, способствующей освобождению кишки от содержимого.

При запорах приведите в порядок питание. Из меню исключите белый хлеб, макаронные изделия, кисели, чай (кроме травяного), кофе, какао, колбасные и копченые продукты. Ограничьте в потреблении сахар, соль, яйца, свежее молоко, мясо. В режим питания включите свеклу, брюкву, репу, капусту, морковь, тыкву, желтую и зеленую фасоль в стручках, хлеб с отрубями (лучше бездрожжевой — на сыворотке), компоты без сахара из слив, вишни, яблоч, красной рябины.

Для улучшения процесса очищения толстого кишечника рекомендуют использовать салат, который получил специальное название — «салат-метла».

Салат готовится из свежей капусты, моркови и свеклы в соотношении 3:1:1. Салат не солят, капусту шинкуют, морковь и свеклу натирают на терке и тщательно перемешивают, мнут руками до выделения сока. Салат заправляется растительным маслом.

При анацидном гастрите используется в салате квашеная капуста и маринованная свекла. Те, кто страдает пониженной кислотностью желудочного сока, в салате используют не свежую, а квашеную капусту. При гиперацидном гастрите в салат натирают не свежую, а отваренную свеклу, при соотношении между свежей капустой, морковью и свеклой 1:1:2. Для усиления перистальтики кишечника добавляют размоченный и измельченный чернослив.

* Пейте соки: смесь свекольного и морковного (1:10) с черносливом; из топинамбура и моркови (1:1).

* По утрам обязательно выпивайте (не спеша) стакан сырой отстоянной или профильтрованной воды, чтобы промыть слизистую оболочку желудка для его дальнейшей нормальной работы. Этому правилу желательно следовать на протяжении всей жизни.

* Полезен массаж живота круговыми движениями: правой рукой — снизу вверх, левой — сверху вниз.

* При самых упорных запорах помогает молочная сыворотка вместо воды, выпиваемая в течение 2—3 недель натошак. Или выпивать настой льняного семени вместе с семенами (настоять в течение 10—12 часов 1 ч.л. семян на стакане воды).

* Хорошим слабительным и витаминным средством является салат из молодых листьев липы или просвирника, медуницы, головок клевера.

* Идеальным средством является собственная урина (моча). Она действует как солевое слабительное, снимает раздражение. В ней есть антисептики, гормоны, витамины, минеральные белковые вещества — лучшие восстановители слизистой оболочки любого отдела организма. Употреблять утром 100 г. Через 1—2 месяца исчезают застарелые запоры, полезная микрофлора нормализуется, излечивается геморрой, колит, полипоз, парапроктит, гельминтозы.

Для поддержания жизнедеятельности бактерий очень важно сохранять слабокислую среду. Микрофлора играет существенную роль, поскольку обладает огромным энергетическим потенциалом.

Микроорганизмы, обитающие в толстом кишечнике, выделяют теплоту в окружающую среду, обогревая среду, внутренние органы. Тем, кто часто мерзнет, полезно обратить внимание на состояние толстого кишечника.

В качестве старого испытанного средства очистки кишечника можно напомнить использование раствора глауберовой соли (столовая ложка на стакан воды), который выпивают утром натощак. Этот метод позволяет очистить кишечник от имеющихся там токсинов и отходов. Этот раствор действует на лимфу и на отходы так же, как магнит притягивает железные предметы. Количество выходящих нечистот может составить 3—4 л и больше, что приводит к обезвоживанию организма, которое восполняют, выпивая 2 л сока цитрусовых, разбавленного вдвое водой. Сок пьют через 30 мин. после принятия раствора глауберовой соли и продолжают пить через каждые 20—30 мин. пока не кончится 4 л смеси.

Весь день рекомендуется воздерживаться от пищи, а к вечеру можно съесть апельсин или грейпфрут. Перед сном следует сделать 2 л клизму теплой водой с соком 1—2 лимонов. Эту процедуру надо повторить 3 дня подряд, а последующие 3 дня пить овощные соки и есть сырые фрукты. Но необходимо знать, что при аппендиците или склонности к нему этот прием использовать нельзя.

Для очищения кишечника используют волокна хорошо перемолотого, а затем пропаренного шиповника или гранулы морской травы ламинарии в сухом виде, которые принимают лучше всего на ночь, спустя 2—3 часа после ужина по 1/2 чайной ложки. В кишечнике они разбухают и выносят вместе с собой накопившиеся завалы.

Для очистки кишечника, особенно при болезнях печени и желчного пузыря, применяют чистотел. Так лечат полипоз толстой кишки. Растирают свежие листья и стебли чистотела в ступке или пропускают через мясорубку. Полученную массу заливают горячей водой 1:10. После остывания ставят микроклизму (1 ст.л. на 1/2 ст. воды), стараясь задержать раствор на 1—2 часа. Для очистки бывает достаточно 10 процедур. В зависимости от состояния организма большого процедуры выполняют ежедневно или через день. После нескольких процедур полипы начинают отходить из кишечника.

Одновременно или еще раньше на коже начинают отпадать папилломы — длинные висячие бородавки. Свидетельством наличия полипов в толстом кишечнике являются папилломы на веках, шее, груди или под мышками.

Необходимо обратить внимание на очистку тонкого кишечника. Энтерит — хроническое воспаление тонкого отдела кишечника, склонность к поносам, урчание и боли в животе, ощущение тошноты и отрыжка, как свидетельство болезни этого отдела, встречается не так редко. Прием настоев трав является самым лучшим способом чистки. Календула — 1 ст.л. на стакан кипятка, пить по 1/2 стакана между приемом пищи, ромашки — принимать по 2 ст.л. после еды, подорожника — выпивать в течение часа стакан небольшими глотками. Хороший результат дает применение настоя шишек ольхи (4 чайные ложки на стакан кипятка, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день или отвар шишек после 15 минут кипячения по столовой ложке 2—3 раза в день.

ОЧИСТКА ПЕЧЕНИ

Печень играет огромную роль в деятельности многих жизненно важных органов нашего тела. Достаточно сказать, что в течение одного часа через нее проходит до 100 литров крови. Она выводит токсины из организма и борется с микробами. Замечено, что прогревание печени на один градус увеличивает ее бактерицидную активность в 10 раз. Древняя индийская медицина советует для увеличения продолжительности жизни прогревать печень 1 раз в неделю в течение 1 часа.

Постоянное злоупотребление вредным питанием и напитками, сильными лекарствами приводит к ее износу уже к 50—60 годам жизни человека.

Наилучшим временным периодом (сезоном) очистки печени является осень — конец сентября — начало октября. После первой чистки делают интервал в 3 недели, после второй чистки — 2 недели и после третьей чистки — 1 неделю, завершая полный 4-х кратный очистительный цикл. Чтобы провести омоложение

организма полезно повторить очистительные процедуры из 2—3 очисток в конце марта — начале апреля, делая интервалы между чистками три и две недели. В тех случаях, когда систематически проявляются заболевания, связанные с изменением погодных условий, чистку лучше перенести на лето — конец июня — начало июля.

Лучше воздержаться от чисток и в тех случаях, когда имеются болезни и недомогания простудного или инфекционного характера, при острых заболеваниях внутренних органов, в состоянии переутомления, раздраженности или стресса, внутреннего дискомфорта и, тем более, если Вы не прониклись сознанием необходимости очищения.

В период беременности и кормления грудью, а также за неделю до начала и неделю после окончания месячных, женщинам не следует проводить чистку.

Чтобы начать чистку печени необходимо ограничить употребление животных жиров, белого хлеба, сахара, соли, кофе, консервов. За 3—4 дня до начала очистительных процедур следует питаться только растительной пищей. Пить 2—3 стакана в день сока яблоч (зеленых) в смеси со свекольным (4:1), делать клизмы уриной 1 раз в день. Диетотерапия может служить в качестве естественной долгосрочной программы, ориентированной как улучшение обменных процессов в печени и желчном пузыре и нормализации работы желудочно-кишечного тракта. При неправильном и нерегулярном питании снижается активность работы печени, повреждается ее ткань, ухудшается функция самоочищения, нарастает зашлакованность. Любые расстройства в балансе питания, недостаток белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, жидкости негативно отражаются на работе печени.

Дневная физиологическая норма потребления белка составляет 90—100 г при равном соотношении животного и растительного белка. Примерно такая же норма потребления (80—90 г) должна быть и для жиров, причем 1/3 должны составлять растительные жиры. Жир необходим для всасывания жирорастворимых витаминов (А, К, Д и Е). Растительные масла обладают желчегонным действием, причем этот эффект возрастает, если ими заправлять овощи, особенно сырые, и винегреты. В тех случаях, когда имеет

место застой желчи, увеличивают дневную норму потребления жира до 100—120 г за счет растительного масла.

Общее количество потребляемых углеводов не должно превышать 300—400 г в день, причем сахар может составлять 70—80 г. Избыточное количество сахара превращается в жиры, и длительное использование его в больших количествах сопровождается образованием камней в желчном пузыре.

Включение в диету яиц как высокопитательного белкового продукта должно быть умеренным — 2—3 штуки в неделю. Яйца обладают активным желчногонным действием, но это может спровоцировать болевые ощущения при наличии камней в желчном пузыре, поэтому потребление их лучше ограничивать.

При холецистите и желчекаменной болезни следует избегать потребления сала, маргарина, жирных сортов мяса, жирных консервов, но больше надо потреблять овощей, особенно моркови, тыквы, кабачков, цветной капусты, чернослива, яблок, винограда. Не следует питаться протертой, лишенной грубой растительной клетчаткой пищей, поскольку такая еда может усилить запоры и застой желчи. Вместе с тем, надо исключить пиво, вино, сироп, уксус, пряности, шоколад, кофе, крепкий чай, а также охлажденные напитки (особенно газированные).

Настои ряда лекарственных трав повышают функциональную способность печени. Желческреторной активности печени способствуют рыльца кукурузы. Применяют их в виде готового жидкого экстракта по 30—40 капель 2 раза в день или в виде отвара — 1 ст. л. на стакан кипятка, принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день. Сильным желчегонным действием характеризуется сок черной редьки, его принимают по столовой ложке 3 раза в день в течение 3-х недель.

Не стоит забывать о старинном, когда-то очень распространенном, способе очистки и оживления работы печени с помощью меда. Он оказывает послабляющее действие на кишечник, снижает воспалительные процессы в желчевыводящих путях и желчном пузыре, имеет мягкое желчегонное действие. Поэтому медотерапия отвечает всем требованиям, которые необходимо выполнять при подготовке к очистке печени и желчного пузыря. Он неприменим лишь для больных сахарным диабетом и тем, у кого имеется аллергия на мед.

ОЧИСТКА КРОВИ

От вирусов, бактерий, аллергенов, токсинов, роста злокачественных клеток и многих других болезней, мешающих нормальному функционированию организма, нас защищает иммунная система крови. Здоровая иммунная система способна побеждать болезни без лекарств. Разрушают устойчивость иммунной системы длительный прием аспирина, сульфаниламидных препаратов, антибиотиков и других медикаментозных средств, приводит к дисбактериозу и эндокринным патологиям.

Кроме множества лекарственных растительных средств, очищающих кровеносную систему, важным в народной медицине считалось кровопускание. При тупой головной боли, ломоте в пояснице, болях в печени, суставах ставились пиявки. С их помощью удается восстановить правильное кровообращение, если оно нарушено, и очистить кровь от веществ, нарушающих ее нормальный состав.

КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА. Используется как кофе. Корень моют, режут, высушивают и заваривают кипятком. Настаивают (парят) в течение часа. На 1 стакана кипятка берут 1 ст.л. измельченных корней. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин. до еды. Курс — 7 дней. Затем недельный перерыв и повторение.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ. Сухую траву полыни измельчают в порошок и щепотку ее заливают стаканом кипятка, настаивая не более 10 секунд. После процеживания пьют по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Эффективным очищающим кровь средством является смесь травы тысячелистника и календулы, взятых в равных количествах. На 1/2 л кипятка берут 2 ст. л. смеси трав, настаивают 30 мин. и выпивают по 1 стакану 2 раза в день в промежутках между едой.

ТОПИНАМБУР. Сок топинамбура не только очищает от токсинов кровь, но и улучшает ее состав. Принимают сок по 1—2 ст. л. натощак утром и вечером, а также используют корнеплод в сыром виде в салатах.

СВЕКЛА. Даже в небольших количествах сок красной свеклы действует очищающе и улучшает состав крови. Перед употреблением свежеприготовленный сок следует отстоять 2—3 часа в холодильнике. Лучше вначале смешивать его с морковным

соком, постепенно уменьшая долю морковного сока. Принимают по 1 стакану в день в течение 1 месяца.

ЧАЙ С МОЛОКОМ. Действенным профилактическим чистящим кровь средством, которое выводит из крови соли, является чай черный или зеленый со свежим натуральным непастеризованным молоком. В стакан наливают 2 столовые ложки молока и доливают до верха крепкую густую заварку чая. До 3 часов дня пьют с добавлением в стакан щепотки соли, после 3-х часов — двух чайных ложек меда.

ЧЕСНОК. Чесночный сок является хорошим средством, очищающим кровь от ядов, тяжелых металлов, холестерина, однако сок чеснока и средства, содержащие чесночный сок, не следует применять при болезнях печени, почек, мочевыводящих путей, острых желудочно-кишечных заболеваниях. Для очистки крови, лимфы, сосудов чеснок применяют в смеси с соком лимона. Берут 400 г очищенного чеснока, который измельчают на чеснокодавилке и смешивают с соком 800 г размолотых лимонов. Смесь настаивают в прохладном месте, перед употреблением взбалтывают. Пьют по 1 ч.л. на стакан воды. Средство использовать, пока не закончится, курс повторить 2—3 раза.

Тибетский рецепт очищения крови, сосудов и в целом организма заключается в том, что используют спиртовую настойку чеснока в 96% спирте (в частях 2,5:2,0) после 10-дневного настаивания в темном прохладном месте. Пьют настойку с кипяченым молоком 3 раза в день по определенной схеме. В 50 мл молока в первый день перед завтраком добавляют 1 каплю, перед обедом — 2 капли, перед ужином — 3 капли. В последующие дни увеличение дозы продолжают наращивать до 25 капель (на 11-й день). Все последующие дни пьют по 25 капель с молоком, пока не кончится средство. Курс повторяют через 3 или 5 лет в зависимости от состояния здоровья и возраста.

В качестве кровоочистительного средства используют также огуречную траву (бораго) в виде чая или с вином, сок плодов вишни, семена льна, отвар или настой плодов шиповника, череду, подмаренник, лопух, лебеду, петрушку, сельдерей, землянику, яблоки, яблочный сок и листья яблони, а также хвою. Хвоя хорошо очищает

кровь и лимфу. С ее помощью можно избавиться от множества самых различных заболеваний, явившихся следствием зашлакованности организма. Используется хвоя сосны, пихты, кедра в виде отвара (10 ст.л. на 1 л кипятка, кипятить 10 мин.), который пьют теплым. Очищение крови посредством хвои укрепляет и оздоравливает иммунную систему.

ОЧИЩЕНИЕ ЛИМФЫ

Кровоочищающие средства оказывают оздоравливающий эффект и на лимфу, как составную часть плазмы крови. Застой приводит к расширению вен и, в конечном счете, к лимфостазу, это способствует поселению и размножению в лимфатической системе болезнетворных микроорганизмов. В результате наблюдается заболевание отдельных органов, суставов, костей, хрящей и т.д.

Для профилактики таких расстройств лимфатической системы необходимо периодически проводить ее очистку. Важным элементом очистки лимфосистемы являются водные процедуры, которые желательно дополнять массажем жесткой щеткой.

Очищение с помощью кисломолочных продуктов. Ежедневно натощак выпивать по 1—2 стакана молочной сыворотки. На 1 стакан добавлять 1 ч.л. (без верха) поваренной соли. Процедура рассчитана на 2 дня. Предварительно с вечера очистить кишечник клизмой. 1-й день — пить только кефир (1—3 л) и ничего не есть; 2-й день — пить только свежие овощные и фруктовые соки. Через 3—4 недели процедуру повторить.

Прием растительных веществ:

· Яблочный уксус разжижает, рассасывает затвердения, способствует улучшению лимфотока. Его следует пить, добавляя 1—2 ч. л. на стакан теплой воды 2—3 раза в день, но не больше 30 г за один прием. К затвердевшим лимфоузлам прикладывать примочки. Иногда советуют добавлять каплю аптечного раствора Люголя.

· Пить сок одуванчика с добавлением меда — по 1 ст. л. 3 раза в день. Сухие корни одуванчика смолоть в порошок и заварить 1 ст. л. порошка 1/2 л кипятка. Настоять ночь, пить по стакану 2—3 раза в день. Курс — 7 дней.

· Столовую ложку травы спорыша (горец птичий) заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

· Настой огородного хрена на воде в соотношении 1:1 пить по чайной ложке трижды в день перед едой в течение 10 дней. Тем же настоем делать компрессы на лимфоузлы, если они увеличены.

· Столовую ложку травы душицы залить кипятком и настоять ночь. Пить по 1/4—1/2 стакана трижды в день перед едой, курс — 3 недели с недельным перерывом. Затем курс повторить.

· 1 кг высушенных веток пихты смолоть в порошок, добавить 1/2 кг осенних или весенних корней малины, также размолотых. Смешанные порошки уложить в банку, чередуя их со слоями меда. На 1,5 кг смеси порошков надо 1/2 кг меда. Затем налить в банку стакан кипятка, настоять сутки, прогреть на водяной бане 8 часов и настоять 2 суток. Сок принимать внутрь взрослым по столовой ложке 5 раз в день до еды, детям до 14 лет по чайной ложке. Принимать по 12—14 дней с недельным перерывом.

· Столовую ложку листьев и цветов иван-чая залить 1/2 л кипятка, настоять ночь в термосе, пить по 1/2 стакана 5 раз в день до еды.

· Ежедневное употребление свежего красного свекольного сока и виноградного вина 1:1 до 1/2 стакана дает замечательный эффект при лечении самых тяжелых заболеваний, в их числе и лимфосаркомы. Свекольный сок использовать через час после приготовления.

· Кора осины применяется либо в виде порошка, либо в виде настойки. Для этого 400 г коры залить 2 л воды, прокипятить 30 мин. и настоять 4—6 часов. В отвар добавить спирт из расчета 120—150 г на 1 л. Первые 3 дня пьют по 1 десертной ложке 3 раза в день через 1/2 часа после еды. Следующие 7 дней пьют по 1—2 ст. л. так же. После этого сделать перерыв 5 дней и все повторить.

· Очень эффективным очищающим средством является сабельник болотный. Измельченными стеблями и корневищами заполняют на 1/3 литровую банку, заливают ее до верха кипятком и закрывают плотной крышкой, настаивая 2 недели. Пить по 1 ч.л. 3—4 раза в день до еды. После того как настой кончится, сделать перерыв на 20—30 дней и повторить курс.

При лимфостазе народная медицина рекомендует пить сок подорожника. Чтобы сок можно было хранить, в него добавляют до 15% спирта. Пить по столовой ложке до еды 2—3 раза в день. Зимой можно использовать сушеные растения подорожника с листьями и корнями. 1 ст.л. залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, пить по 1/2 стакана 6 раз в день.

Хорошо чистит лимфу чай из трав, взятых поровну: мяты, чабреца, таволги вязолистной (лабазника), иван-чая, спорыша, календулы, зверобоя, боярышника, листьев березы, корня солодки.

ГЛАВА V

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

ЗЕРНОВЫЕ ПРОРОСТКИ И ЗДОРОВЬЕ

Три тысячи лет до нашей эры в Китае, а затем и древние славяне знали, что ранней весной, когда еще нет зеленых растений, полезно понемногу есть пророщенные особым образом зерна. Проростки злаковых и бобовых культур, наверно, одни из самых дешевых и доступных продуктов, которые помогут нам восполнить нынешний дефицит витаминов и микроэлементов, особенно зимой и весной, когда дефицит усиливается. Питание проростками очень эффективное средство для излечения острых и хронических инфекционных заболеваний, а также остро протекающих болезней в стадии неполного истощения организма. Они также — хорошая профилактика заболеваний и средство сэкономить на покупке дорогостоящих лекарств. Есть еще один важный плюс в выращивании проростков: они не требуют много времени и умения.

Наши предки спасали себя живыми проростками зерновых культур после зимних авитаминозов и восстанавливали силу во время долгого предпасхального великого поста. Неслучайно на Пасху вместе с яйцами и куличами несли в церковь освящать зеленые проростки овса. Из проросших, а затем подсушенных зерен пшеницы, ячменя, ржи, овса готовили солод, который использовали для приготовления кулаги, кваса. В самом начале прорастания, когда пробуждается зародыш, содержание в проростках витаминов

возрастает многократно: витамина В₁ — в 1,5 раза, В₂ — в 13,5 раза, витаминов А и Е — в 10 раз, фолиевой кислоты — в 4 раза. Увеличивается концентрация антиоксидантов, растительных антибиотиков, подавляющих рост вредных микроорганизмов, а также стимуляторов роста. Резкое возрастание концентрации жирорастворимых витаминов А и Е указывает на то, что ферменты зерна во время прорастания активизируются, и это указывает на то, что содержание биологически активных веществ повышается. Поэтому употребление в пищу таких проростков повышает выносливость, работоспособность, тонизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, особенно при тяжелых физических и умственных нагрузках, препятствует преждевременному старению.

Считается, что употребление проростков в течение месяца улучшает зрение, укрепляет волосы, сон делает глубоким, силы восстанавливаются, лечится кариес, пародонтоз, увеличивается ясность мышления, что создает омолаживающий эффект. Кровь обновляется, очищаются сосуды, улучшается сердечная деятельность и общее состояние организма.

Поэтому для получения положительного результата проростки следует съедать с маслом или молоком, без этого витамины А и Е просто не усваиваются. Применять проростки следует для профилактики многих заболеваний:

- Сердечно-сосудистых заболеваний и профилактики атеросклероза, инсульта, инфаркта, стенокардии, гипертонии, варикоза.
- При больших умственных и физических нагрузках.
- Для улучшения памяти у детей и взрослых, для профилактики старческого слабоумия.
- При бесплодии мужском и женском, дисфункции яичников у женщин, импотенции у мужчин.
- При заболевании почек и желудочно-кишечного тракта, запорах, язве, гастрите с пониженной кислотностью.
- Для нормализации роста и развития детей.
- Беременным с 4-го месяца беременности и в период кормления грудью.
- Для омоложения кожи, профилактики и лечения угревой сыпи, пигментных пятен на коже.

- В климактерический период, дисменорее, нейроциркулярной дистонии.
- Для сохранения зрения и профилактики катаракты.
- При анемиях различного происхождения.
- Для укрепления иммунитета как тонизирующее, общеукрепляющее средство, при синдроме хронической усталости, особенно весной.

Замечено, что ростки вместе с отрубями позволяют не только укрепить здоровье, но и похудеть тем, кто страдает избыточным весом, поскольку такая пища низкокалорийна и утоляет голод на 5—6 часов.

Кроме того, регулярное потребление проростков ослабит вашу зависимость от алкоголя и курения.

Способы проращивания зерна. Перед замачиванием зерен их следует вначале залить холодной водой, чтобы удалить мертвые всплывшие зерна, затем промыть на сите простой водой, слегка подкрашенной до розового цвета марганцовкой, чтобы вымыть споры плесневых грибов, а затем положив зерно на блюдце или мелкую тарелочку залить водой из расчета 1 ст.л. воды на 2 ст.л. зерна. Зерно расстилают между двумя слоями марли или ткани, хорошо намоченной в теплой воде. Верхнюю ткань время от времени увлажняйте до появления ростков (проклеивания).

В течение дня следует повторить промывку, чтобы удалить грибы и яды, образующиеся при прорастании. Полезно промывать талой или кремниевой водой каждые 6—8 часов.

Семена бобовых (соя, фасоль, горох и т. д.) положите на блюдце или в банку, залейте водой и меняйте несколько раз в день воду. При проращивании бобов, гороха, чечевицы резко сокращается время их последующей тепловой обработки. Для бобов, например, с 1—2 ч. до 10—15 мин. Это позволяет избежать значительного разрушения витаминов и многих биологически активных веществ, происходящего при продолжительной варке. Замоченное или проросшее зерно можно размолоть на мясорубке или после подсушивания перемолоть в муку в кофемолке. Эта мука хороша как добавка к салатам, соусам, приправам, хлебному тесту и другим

кулинарным изделиям. Можно порошок засыпать в стакан со вскипяченным молоком или кипятком, при этом получится соответственно каша или кисель.

Наибольшей целебной силой обладают зерна после 24—48 часов прорастания, когда ростки достигают не более 1—2 мм.

Употреблять проросшие зерна следует, тщательно разжевывая до состояния молочка или просто добавляя в любую пищу — в супы, каши или на хлеб. Самый большой эффект достигается в первом случае, поскольку слюнные железы, вырабатывают лизоцим, который обеззараживает пищу. А птиалин превращает крахмал в сахар. Для этого надо делать 50—60 жевательных движений. Без тщательного пережевывания половина эффекта от питания зерном пропадает. Поэтому не спешите глотать целые зерна. Как считают целители Востока, при тщательном пережевывании больше накапливается чистой энергии космоса.

Проростки хорошо сочетаются с сырыми овощами, ягодами, но не следует их сочетать с медом, пылью, прополисом, мумие, жень-шенем, золотым корнем — это может привести к аллергии.

При лечении проросшим зерном следует учитывать индивидуальные особенности организма. **Нельзя есть проростки при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом воспалении желудочно-кишечного тракта после операции на эти органы.** В первые дни приема может быть головокружение, слабость, жидкий стул, но бояться этого не следует. Тому, кто не может пить молоко, лучше проростки с ним не совмещать, чтобы не вызвать метеоризма, особенно при больном кишечнике. Причиной боли может быть выход камней и песка в результате резкого очищения организма. Если не можете жевать зерно, лучше его растереть или размолоть. Если нет времени или условий проращивать зерно, можно приобрести готовые молотые зародыши. Этот продукт сделан из местных сортов пшеницы, что чрезвычайно важно.

На пути оздоровления при хронических заболеваниях могут быть «целительные» обострения — кризы. Чтобы их преодолеть следует проводить краткие голодания — 1—3 дня — с питьем чистой воды или настоя трав от болезни. В любом случае, прислушайтесь к своему организму и будьте осторожны.

Размельченные проростки можно также добавлять в блины (оладьи) и яичницу.

Не варите проросшие зерна. Не употребляйте переросшие ростки. Нужно есть свежие, «живые» или из холодильника, где они не должны храниться более двух дней и только в крайнем случае сушеные ростки. Поэтому-то проращивать нужно небольшое количество семян. Обычно достаточно столовой ложки. При приготовлении каш с ростками, нагревая жидкость, не доводите молоко, воду до высокой температуры, ведь уже при (40—70)⁰С многие белки, которые образуют основу ферментов, коагулируют (сворачиваются), структура витаминов нарушается и они теряют свои естественные целебные свойства.

Лечение и профилактика. Рекомендации для здоровых людей, использующих проросшие зерна для профилактики: блюда из проростков лучше употреблять в первой половине дня на завтрак и обед в количестве 50—100 г зерен в сутки на человека. Не рекомендуется есть проростки слишком часто, достаточно 1—2-месячного приема в конце зимы — начале весны, один раз в году.

При менее серьезных заболеваниях и для профилактики используйте проростки в дозе от 3—14 ст. ложек суммарно за все приемы пищи ежедневно. Вообще доза проростков очень индивидуальна.

Заметим, что ни в каких отдельно взятых цельных и проросших зернах незаменимые аминокислоты рационально не сбалансированы, а фрукты и овощи содержат не так много незаменимых аминокислот. Поэтому нужно разнообразие разных проростков и при очень длительном питании проростками для большинства желательно все-таки включение нежирных молочных продуктов и нежирной рыбы.

Советы. Лучше всего проростки сочетаются с другими видами проростков, фруктами, овощами, а злаковые проростки хорошо сочетаются с орехами. Добавляйте в злаковые блюда различные пряности: имбирь, корицу, тмин. Можно добавлять зелень в виде сушеных трав: сныть, лебеда, петрушка, укроп, подорожник и т. д. Во время лечения проростками использовать только необходимые лекарства, без которых не обойтись, другие лучше не сочетать с приемом проростков, которые сами эффективное лекарство.

РАЗДЕЛЬНОЕ ИЛИ ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Традиции питания у разных народов и даже семей бывают разные, и если механически перенести даже самые лучшие особенности питания других людей на себя, здоровья не прибавится, поскольку потребуется много времени, чтобы желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) приспособился и воспринимал непривычную пищу, как родную. Все мы разные, и то, что помогает одному, может не оказать положительного действия на другого, а третьему даже и навредит.

Вместе с этим полезно знать общие правила питания. Все продукты в зависимости от их кислотных или щелочных свойств делятся на 4 группы:

1. Продукты, образующие в желудочно-кишечном тракте организма сильную кислую реакцию: мясо (колбаса), рыба, яйца, сыр, сладости, кулинарные изделия из белой муки, алкоголь, кофе.

2. Продукты, дающие кислую реакцию в ЖКТ: творог, сметана, орехи, продукты из муки грубого помола.

3. Продукты, образующие в ЖКТ сильную щелочную реакцию: овощи, свежие фрукты, картофель, зеленый салат.

4. Продукты, дающие слабую щелочную реакцию: сухие фрукты, сырое молоко, грибы.

Практически это означает, что гиперацидный гастрит неизбежен, если регулярно на обед используются мясные блюда, к которым добавляется творог со сметаной и запивается кофе. С другой стороны, к болезни может привести и такая ситуация, когда часто потребляется белый хлеб со сладостями.

К перекислению ведут также запоры, которые вызывают гниение и брожение, а этому способствует неправильный выбор пищевых продуктов. Таким образом, кислая пища трудна для усвоения, она зашлаковывает организм, а щелочная наоборот очищает организм, создает нормальную среду для переваривания. Поэтому так важно регулировать с помощью разнообразного правильного питания кислотно-щелочной баланс, сочетая последовательно кислотообразующие и щелочеобразующие продукты.

Растительные продукты являются не только основными источниками питательной ценности, они несут заряд солнечного света.

Наименее ценным с точки зрения энергетики отдельного питания являются животные продукты.

Также мала ценность сыра как пищевого продукта. Он богат, как и мясо, азотом и переполняет человеческий организм продуктами распада белков. Хотя вареные яйца и блюда из яиц содержат все недостатки пищи, богатой белком, они все же предпочтительней, чем мясо и сыр.

На соблюдение лечебного режима питания особенно следует обращать внимание тем, у кого имеются проблемы с пищеварением. Недопустимо, например, есть кашу с маслом и сахаром, пирог с фруктами и т.д. Белковые продукты в процессе пищеварения нельзя сочетать с крахмалистыми. Рыбу, мясо часто едят с картофелем, что затрудняет переваривание и того и другого продукта, поскольку ферменты амилаза и пепсин противодействуют друг другу. Амилазе нужна слабощелочная среда, а пепсину — сильно кислая. Сахар также мешает перевариванию белков, поэтому нельзя есть белки с продуктами, содержащими сахар. Так, сливки с сахаром, съеденные на десерт, расстраивают пищеварение, оно затягивается на несколько часов. Жир, которым полны сливочное масло, сливки, маргарин, растительное масло, замедляет переваривание белка, поэтому совместное их употребление нежелательно. Жир нейтрализуется большим количеством зеленых овощей, особенно сырой капустой, поэтому с сыром, орехами лучше есть зеленые овощи, а не кислые фрукты.

Натуральные продукты содержат комплекс натуральных витаминов, который нельзя заменить аптечными, являющимися для организма подделкой, имитацией, не заменяющими полноценные продукты питания. В процессе потребления пищи витамины взаимодействуют не только друг с другом, но и с минеральными солями. Желудочно-кишечный тракт человека ориентирован на потребление природных соединений, а не случайных и беспорядочных искусственных комплексов и синтетических витаминов, которыми напичкан цивилизованный мир.



Рис. 1. Аир болотный



Рис. 2. Аистник цикутный



*Рис. 3. Аконит бородатый,
борец*



*Рис. 4. Бодяк полевой, осот
розовый*



Рис. 5. Болиголов пятнистый



Рис. 6. Борщевик сибирский (пучка)



Рис. 7. Будра плющевидная



Рис. 8. Бурачник лекарственный, огуречная трава



Рис. 9. Валериана лекарственная



Рис. 10. Вахта трёхлистная



Рис. 11. Вереск обыкновенный



Рис. 12. Водяника черная (вороника)



Рис. 13. Вороний глаз



Рис. 14. Вьюнок полевой (березка)



Рис. 15. Галега лекарственная



Рис. 16. Герань лесная



Рис. 17. Горец перечный (водяной перец)



Рис. 18. Горец почечуйный



Рис. 19. Горчица сарептская



Рис. 20. Девясил высокий



Рис. 21. Донник лекарственный



Рис. 22. Дымянка лекарственная



Рис. 23. Ежевика сизая



Рис. 24. Живокость высокая



*Рис. 25. Звездчатка средняя
(мокрица)*



Рис. 26. Зверобой продырявленный



Рис. 27. Золотая розга



Рис. 28. Иван-да-Марья



Рис. 29. Икотник серый



Рис. 30. Иссоп лекарственный



Рис. 31. Календула лекарственная



Рис. 32. Клевер луговой

Главным принципом раздельного питания является жизнь в согласии с естественными природными пищевыми сочетаниями, отвергая непригодные.

1. Согласно требований теории раздельного питания продукты, содержащие органические кислоты (апельсины, лимоны, яблоки), нельзя принимать одновременно с продуктами, содержащими крахмал (хлеб, каша, картофель, макароны, бананы и т.д.) Нельзя сочетать с крахмалистой пищей помидоры. Их лучше съедать с жирами и листовыми овощами.

2. Белковые продукты не принимаются одновременно с крахмалистыми. Образцом несоответствия принципу лечебного питания являются гамбургеры и бутерброды с мясом, сыром. В принципе, правильное вначале надо съесть сыр, а затем, через 30 мин. — хлеб.

3. Различные белковые продукты следует потреблять раздельно. Например, яйца надо есть отдельно от молока, а омлеты лучше исключить из меню. Тем более, не следует одновременно есть орехи и мясо, яйца и мясо, сыр и орехи, сыр и яйца.

4. Не употреблять с белками жиры, что может вызывать гниение первых. Жирная пища, поступая в двенадцатиперстную кишку, оказывает тормозящее действие на секретирующие железы. В двенадцатиперстной кишке появляется тормозящее желудочную секрецию вещество — энтерогастрон. Этому противодействуют зеленые овощи, поэтому полезно употреблять салаты, в состав которых входят яйца, растительное масло и зелень (капуста, кабачки, лук, сельдерей, салат, огурцы, редиска). Но не подходят для такого лечебного салата свекла, репа, морковь, цветная капуста, горох, картофель.

5. Не сочетаются кислые фрукты с белками, т.е. нельзя одновременно принимать апельсин, лимон, помидор и тому подобные кислые продукты с мясом, яйцами, сыром.

6. Сахар не следует сочетать с крахмалом. Поэтому желе, джемы, фруктовые конфитюры, сахар, мед плохо сочетаются с хлебом, печеньем, кашей, картофелем, они вызывают брожение. Недопустимо при повышенной кислотности желудочного сока есть кашу с сахаром. Конфеты, сахар препятствуют выделению желудочного сока и задерживают процесс пищеварения.

7. Молоко лучше пить отдельно. Попадая в желудок, оно сворачивается, образуя творог. Свернувшееся молоко при поедании другой пищи обволакивает ее, изолируя от действия желудочного сока, что препятствует перевариванию.

8. Если вы решили насладиться дыней, то учтите, что ее не рекомендуется есть в промежутках между приемами пищи, — вся еда должна состоять из одной дыни, т.е. употреблять ее надо отдельно от других продуктов, т.к. она не переваривается в желудке, а переваривается в кишечнике.

Таким образом, главным условием правильного сочетания продуктов должно быть условие: разная пища — в разные приемы.

ГИРУДОТЕРАПИЯ

При тяжелых системных заболеваниях следует обращаться и к другим народным способам лечения, и, прежде всего, к гирудотерапии, если нет к ней противопоказания, и к гомеопатии. Большую помощь в комплексном лечении оказывают эти древние лекари — пиявки.

Многие полагают, что основой метода пиявочного лечения является кровопускание. Но мы помним, что наши бабушки брали в аптеке пиявок и говорили — «врач возьмет хорошую, а пиявка плохую кровь». Лечение пиявками — сложная терапевтическая система. Пиявка — это живая игла, она вводит в организм человека около сотни биологически активных веществ, порождая огромное разнообразие лечебных эффектов. Наиболее важный из них — герудин — позволяет крови долго не свертываться. После процедуры она может без питания спокойно жить у вас дома в банке с водой больше 2-х лет. Через 2-3 месяца можно ее снова использовать.

Руководитель кафедры гирудотерапии и натуральных методов лечения Академии медико-социального управления А.И. Крашенюк вместе с доктором биологических наук Н.И. Чалисовой установили впервые в 1995 г., что нервная клетка под действием пиявочного секрета дает мощный рост. Этот факт казался

невероятным, поскольку существует твердое представление о невозможности восстановления нервных клеток. Они лечили детей с заболеванием церебральным параличом. При этом отмечено у детей не только уменьшение спастики, но улучшение памяти, речи, аналитических способностей, качественное изменение интеллекта. Так мощно улучшает пиявка центральную нервную систему.

Кроме того, лечебный эффект оказывает биоэнергетическое действие пиявки. Мы знаем, что существуют энергетические центры, находящиеся вдоль позвоночника. Воздействие пиявок на нижние энергетические центры приводит к мощному энергетическому потоку по позвоночнику человека. Пиявки оказывают влияние на организм как на местном уровне, так и на общем, в соответствии с индивидуальными особенностями пациентов. Особенно следует их применять в тех случаях, когда в основе заболевания лежит расстройство функционального состояния нервной системы, когда необходимо помочь организму справиться с патологическим процессом путем приведения в действие всех его барьерных функций и защитных реакций, физиологических мер защиты против болезней. Применение медицинских пиявок при гипертонической болезни изменяет кровообращение, улучшает кровоток, усиливает венозный отток из органов и тканей, нормализует микроциркуляцию крови всех органов и тканей. В результате смягчаются и даже исчезают такие симптомы, как сильное головокружение, головные боли, боли в области сердца, онемение пальцев рук и ног.

В критической ситуации вспомните совет А.И. Крашенюка: «Если у вас опускаются руки от бессилия перед заболеванием, от собственной беспомощности и растерянности, вспомните о пиявке, о ее колоссальных терапевтических возможностях. Пиявка помогает найти организму человека тот единственный алгоритм исцеления, который способен избавить его от недуга. Пиявки — очень мощный инструмент такой помощи. Они способны сохранить человеку жизнь в острых критических ситуациях. Вы сможете оказать экстренную помощь себе или своим близким — предотвратить сосудистую катастрофу или инфаркт миокарда до приезда врача. Вы выиграете у смерти те драгоценные секунды, которые необходимы, чтобы жизнь победила».

У пациента В. Анатолия Борисовича врачи определили коронарную недостаточность, которую предложили лечить в качестве единственно возможного метода операционным путем, но шансов на успешный исход операции считали не больше 50% и к тому же полагали, что без операции нет шансов на более чем 2-недельную жизнь. Кроме этого заболевания пациент страдал остеохондрозом, а также находился в тяжелом гриппозном состоянии. Мы назначили сбор трав сосудисто-сердечного действия, отдельные порошки трав противовоспалительного характера — кору осины, корень аира, корень окопника, люцерну, и предложили дополнить лечение пиявками. Вместе с тем следует отметить, что по назначению врачей он систематически использовал для лечения таблетки диклофенака. Как известно, действие спазмолитических препаратов кратковременное. Результатом побочного действия может быть разрушение сосудистой системы, что может привести к инсульту, инфаркту и другим сосудистым заболеваниям. После начала приема трав он отказался от этого препарата, заметив улучшение состояния, и в дальнейшем лечении отмечал положительное действие настоя и отдельных трав для поддержания стабильного состояния. Кроме этого, врачи-гирудотерапевты оказали помощь в систематическом лечении пиявками и гомеопатическими средствами. Положение больного стабилизировалось и стало улучшаться. Третий год больной чувствует себя нормально.

Пиявки хорошо действуют в предынсультный период при тромбическом инсульте.

АРОМОТЕРАПИЯ

Перспективным методом воздействия на организм является лечение запахами (аромотерапия). Запахи влияют не только на эмоциональную и психическую жизнь человека, но и на целый ряд его физиологических функций.

Основным действующим началом аромотерапии являются эфирные масла растений. Их содержат около 2500 растений. Количество установленных компонентов состава всех эфирных масел



Рис. 33. Княженика арктическая



Рис. 34. Конопля посевная



Рис. 35. Костяника каменистая



Рис. 36. Крапива двудомная



Рис. 37. Крестовник обыкновенный



Рис. 38. Кровохлебка лекарственная



Рис. 39. Купена лекарственная



Рис. 40. Ландыш майский



Рис. 41. Лапчатка гусиная



Рис. 42. Лапчатка прямостоячая
(калган)



Рис. 43. Лебеда раскидистая



Рис. 44. Липа сердцевидная



Рис. 45. Лопух войлочный



Рис. 46. Любисток лекарственный



Рис. 47. Люцерна посевная



Рис. 48. Льнянка обыкновенная



Рис. 49. Мать-и-мачеха



Рис. 50. Медуница



Рис. 51. Мелисса лекарственная



Рис. 52. Можжевьельник
обыкновенный



Рис. 53. Мордочник обыкновенный



Рис. 54. Морошка



Рис. 55. Мята полевая



Рис. 56. Одуванчик лекарственный



Рис. 57. Окопник лекарственный



Рис. 58. Ольха клейкая



Рис. 59. Осот полевой, жёлтый



Рис. 60. Папоротник Орляк обыкновенный



Рис. 61. Паслён чёрный



Рис. 62. Пастушья сумка



Рис. 63. Пижма обыкновенная



Рис. 64. Плаун булавовидный



Рис. 65. Подмаренник северный



Рис. 66. Полынь горькая



Рис. 67. Полынь обыкновенная



Рис. 68. Портулак огородный



Рис. 69. Пупавка красильная



Рис. 70. Пырей ползучий



Рис. 71. Ревень огородный



Рис. 72. Репешок обыкновенный



Рис. 73. Rogoz узколистный



Рис. 74. Ромашка аптечная



Рис. 75. Сабельник болотный



Рис. 76. Сныть обыкновенная



Рис. 77. Солодка уральская



Рис. 78. Спаржа обыкновенная



Рис. 79. Сурепка обыкновенная



Рис. 80. Таволга вязолистная



Рис. 81. Татарник колючий



Рис. 82. Тимьян ползучий



Рис. 83. Тмин обыкновенный



Рис. 84. Толокнянка



Рис. 85. Топинамбур



*Рис. 86. Тысячелистник
обыкновенный*



Рис. 87. Фиалка трехцветная



Рис. 88. Хвощ полевой



Рис. 89. Хмель обыкновенный



Рис. 90. Цикорий обыкновенный



Рис. 91. Черёда трехраздельная



Рис. 92. Черноголовка обыкновенная



Рис. 93. Чернокорень лекарственный



Рис. 94. Шалфей лекарственный



Рис. 95. Щавель конский



Рис. 96. Ярутка полевая

достигает 1000 наименований. Только в составе мятного масла обнаружено 107 химических веществ, а в составе гераниевого — 207.

Приемы ароматерапии — травяные ингаляции, ванны, массаж с ароматическими маслами, использование пряностей в пище — известны с древних времен. Для лучшего сна люди принимали успокаивающие ароматные травы. На Украине чабрецом набивали матрасы и подушки. На Востоке ароматическими благовониями обрабатывали постели перед сном. В Индии перед отдыхом, при волнении, переживаниях поджигают специальные палочки из прессованных трав с успокаивающим запахом (пачули, лаванда). Для улучшения засыпания вдыхают аромат комнатных декоративных растений: душистой герани (пелларгонии), душистой резеды. В спальне для этой цели развешиваются сухие букеты целебных трав, раскладываются ароматные подушечки с валерианой, любистком, сельдереем, мятой перечной.

Полынь, душицу, зверобой, тысячелистник, черемуху, ветки можжевельника полезно иметь в квартире, чтобы уничтожить болезнетворные микробы, особенно при респираторной инфекции. Для этой цели развешивают в помещении букеты с полынью, шалфеем, тысячелистником, из хвойных веток.

Душистые растения используются и для повышения тонуса. В Древнем Египте знали, что запах роз снимает усталость и нервное напряжение. На Руси в бане по утрам парились вениками из рябины и пижмы, а вечером — вениками из березы, липы, пихты, можжевельника. Очень эффективно действует пихтовое масло. Оно убивает даже туберкулезную палочку, пахнет приятно и всегда доступно.

С целью оздоровления и оптимизации условий труда на производстве полезно использовать эфирные масла мяты, шалфея, аниса. Ароматерапию проводят 2 раза в сутки 2—3 мин. в течение 1 месяца. Она способствует снижению уровня артериального давления, появлению чувства бодрости, свежести, уменьшению головных болей. Оптимальной по эффективности дозировкой считается 40—60 мг масел на 100 м² площади помещения. Для домашнего «дезодоранта», который защищает от нервных стрессов, простуды, повышенной возбудимости, сердцебиения, головной боли можно

использовать: цедру лимона (1 ч. л.), лепестки розы, лист эвкалипта, веточки можжевельника (2 ч. л.), шалфей, чабрец (3 ч. л.) на 1 л. Смесь настаивают в термосе 6—7 часов. Опрыскивают помещение пульверизатором.

Наряду с антимикробным действием композиция эфирных масел повышает иммунитет, способствует очищению кожи. Установлено, что масла полыни, эвкалипта, можжевельника снижают в послеоперационных палатах количество микробов в 2,5—3 раза, одновременно снижая число стафилококков, стрептококков. Ароматизация помещения дает как оздоровительный, так и психологический эффект. Таким образом, проявляется очень важное свойство эфирных масел — способность убивать бактерии и повышать защитные силы организма.

При наружном применении ароматные масла, благодаря малому размеру своих молекул, глубоко проникают в ткани и органы, попадают в кровь и лимфоток, выполняя роль ароматического массажа. На этом свойстве основано лечебное действие чесночного массажа стоп при простудах и гриппе.

Эфирные масла разных растений имеют свою специфику действия. *Березовые* только что распустившиеся молодые листья хорошо тонизируют при головных болях. Надземные части растений валерианы, заготовленные во время цветения, помогают при бессоннице. Распустившиеся и высушенные *цветки василька* полевого устраняют бессонницу, головную боль, помогают при стенокардии и гипертонии. Подушечки с высушенными *листьями герани* полевой помогают в профилактике и лечении простудных болезней, острого и хронического отитов. Заготовленные во время цветения побеги вместе с цветками донника действуют успокаивающе. *Иссоп* помогает при головной боли, бронхиальной астме, простуде.

Календула. Цветки и листья набивают в подушку для профилактики инфекционных заболеваний, при головных болях.

Клевер луговой. Используют при головной боли, гипертонии высушенные головки цветков, собранных во время цветения.

Мелисса поможет справиться с неврозом и бессонницей при использовании надземной части растения.

Можжевельник. Используют при мигрени и бессоннице (молодые веточки).

Мята перечная облегчает гипертонию и последствия стенокардии, инфаркта миокарда. Заготавливают во время цветения.

Пижма помогает при простудных заболеваниях, способствует их профилактике. Собирают во время цветения.

Полынь хорошо действует при бессоннице, головных болях, если использовать надземную часть растений, собранных в любое время. Облегчает течение инфекционных заболеваний.

Роза. Можно использовать лепестки обыкновенного шиповника. Они помогают при головных болях, неврозах.

Ромашка аптечная. Подушечку набивают высушенными цветками и стеблями, при головных болях и для профилактики простуды.

Сирень. Используют высушенные цветки после цветения при головной боли и для профилактики простуды.

Тысячелистник. Высушенные соцветия полезны для профилактики инфекционных заболеваний, ОРЗ и гриппа.

Сосновые побеги. Молодые хвойные побеги, собранные в начале лета, применяют при легочных болезнях и как тонизирующее средство. Такое же действие у молодых побегов ели и кедра.

Таволга. Сухие соцветия применяют при неврозах, бессоннице. Молодые, еще не распустившиеся листочки, используют при насморке и простуде.

Хмель. Подушечки с высушенными шишками хмеля применяют как успокаивающее средство при гипертонии, стенокардии, бессоннице.

Шалфей лекарственный. Высушенные надземные части растений облегчают течение простудных заболеваний, воспалительных болезней кожи.

Специалисты считают ароматерапию методом медицины XXI века. Связав лучшие традиции народной медицины с достижениями нашего времени, этот вид лечения приблизит нас к истокам всех сил Природы.

БАНЯ И ВАННЫ ЛЕЧЕБНЫЕ

Наша кожа — это внешняя железа, связанная с внутренними органами эндокринной системой. Она выполняет очистительные функции и обладает способностью выводить через свои поры токсины, яды, продукты клеточного распада. Банный жар оказывает исцеляющее действие, поскольку усиливает кровообращение, улучшает дыхание кожи, стимулирует и ускоряет функциональные процессы в организме. Он облегчает работу почек, стимулирует работу сердца, помогает избавиться от шлаков и застоя крови. Вместе с этим полезно знать, что не для всех баня бывает полезна. Вредит сильный нагрев при таких болезнях, как миома, мастопатия, а также при онкологических заболеваниях.

Сухой жар переносится легче, но русская баня лучше помогает в выведении из организма радиоактивных элементов. При этом полезно употребление настоев или соков плодов облепихи, рябины, шиповника, барбариса, яблочка, цветков календулы, гречихи, малины, травы череды и полыни. Выведению радиации из организма способствует обливание холодной водой после процедуры парения веником.

Аромат трав усиливает лечебное действие бани. При сухом кашле, простуде на камни или горячие стены бани брызгают настойку или масло пихты; при насморке, боли в горле используют запахи мяты, эвкалипта, ромашки, душицы, чабреца. При кожных заболеваниях, зуде, крапивной лихорадке эффективен настой травы ромашки аптечной. При нарушениях сна полезно использовать пар с настоем чабреца. Траву чабреца можно заменить геранью или ромашкой. Квас хлебный или пиво также придают банному воздуху целебный аромат.

В бане для лечения заболеваний применяют различные мази, компрессы, примочки, растирания — на распаренное и расслабленное тело их действие особенно эффективно.

Веник имеет особенно большое значение для лечения в бане. Березовый и липовый веники обладают потогонным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием, помогают при болях в суставах. Полынный, ивовый веники действуют успокаивающе, улучшают работу печени. Крапивный веник лечит радикулит,

кожные болезни, прострел. Веники из пижмы, горца перечного, рябины тонизируют, ими парятся утром или днем.

Веник, который используют как лечебное ароматерапевтическое средство, поднимают под потолок и, захватив жару и пару, подносят его к лицу, вдыхают носом пар из веника. Это является эффективной ингаляцией всей носоглотки. Если веником парятся, то вначале поглаживают им тело от стоп ног до головы и обратно. Затем поднимают веник вверх, захватывая горячий воздух, прижимают к пояснице на 2—3 секунды. Затем постегивают концом веника все тело, похлестывают более интенсивно, забирая горячий воздух. Заканчивают парение растиранием.

Очень полезно после выхода из парной проводить периферический самомассаж, который оказывает тонизирующее влияние на нервную систему, тренирует мышечный тонус, что особенно рекомендуется при бронхиальной астме и спастических колитах.

1. Лежа на спине согните ноги; руки согните перед грудью (одна ладонь сверху предплечья, другая снизу). Не отрывая ладони от предплечий, двигайте локти наружу и внутрь, легко поглаживая предплечья одной рукой сверху, другой снизу на протяжении 30—35 сек.

2. Поглаживание бедер. Лежа на спине согните ноги; ладони — на коленях. Одна рука движется вверх по передней стороне бедра, другая — вниз по задней стороне. Длительность — 30—35 сек.

3. Поглаживание ног. Лежа на спине согните ноги; пятку левой ноги положите на правое колено; правая ладонь — на голени левой ноги (изнутри), левая ладонь — на поверхности бедра, ближе к ягодиче. Поглаживайте голень и бедро снизу, двигая ладонь по направлению под колено и обратно. Длительность 30—35 сек. Сменив ногу и руки, повторите массаж.

4. Поглаживание живота и области сердца. Лежа на спине согните ноги; ладони — на животе с правой стороны или на области сердца. Ладони вести, поглаживая по кругу, вверх, поперек — налево, вниз. Длительность — до 1 минуты.

На массаж в бане тратится не более 10—15 мин.

О том, что искусство лечит, знали в глубокой древности. Швейцарский этнограф О. Штель описал случаи, когда в древнем Хорезме табибы с помощью танцевальной музыки, звуков сурны, дойры, нагоры оживляли человека, считавшегося умершим. Они хорошо знали, звуки каких инструментов наиболее благоприятны при тех или иных болезнях. Знали, что медленная, спокойная по характеру музыка влияет на ритм сердца, снижает давление, а быстрая танцевальная — повышает его. Доказано, что звуки могут быть как созидательными, так и разрушительными. Известно, что человеческий голос может разбить вдребезги винный стакан — и не только, достаточно напомнить о библейском событии — разрушении стен города Иерихона, которые пали от звука труб (Книга Иисуса Навина, глава 6). Сейчас когда мы говорим о необходимости духовного оздоровления общества, не мешает, в связи с музыкой, вспомнить мысли великих философов древнего мира.

Платон считал, что музыкальное воспитание — более действенное средство, чем все другие, потому что ритм и гармония находят свой путь в глубину души. Пророческими, как откровение, для нас являются и другие слова Платона: «Нужно избегать введения нового рода музыки, — это подвергает опасности все государство, так как изменение музыкального стиля всегда сопровождается влиянием на важнейшие политические области». Неслучайно Китай сохраняет древние музыкальные традиции. Аристотель утверждал, что музыка обладает силой формировать характер.

Английский композитор и пианист нашего столетия К. Скотт отмечает, что чрезмерное подчеркивание однообразных ритмов в музыке, наблюдающееся у многих музыкальных творцов нашего времени, напоминает боевую музыку праотцов, которая применялась для возбуждения воинственности и жажды убивать.

Именно такая музыка часто звучит теперь и в наших диско-теках, радио- и телеэфирах.

По мнению ИбнСины (Авиценны) звуки и движения могут возносить душу от слабости к силе и наоборот. Лучшим средством

сохранения здоровья он считал движение и пение, созерцание природы и произведений великих мастеров живописи, скульптуры.

Теперь многие знают, что биополе шедевров искусства – картин, музыки, танцев — обладает энергетической мощностью. Оно создает волну подъема духовных чувств, энтузиазма, и это позволяет управлять сознанием больших масс народа.

Но для нас важно то, что, например, картины Рериха лечат, а если мы смотрим на лики святых в храме или в своем доме, то также подвергаемся благоприятному воздействию структуры их биополя. Также поддерживают энергетику портреты наших предков. Сходным образом действует на структуру нашего биополя церковная служба в храме, где эффект усиливается положительной биоэнергетикой самого храма.

Давно замечено, что музыка, песни и танцы оказывают на человека сильное физическое воздействие и в умелых руках могут служить целительным средством. Известен обычай казаков, собирающихся вокруг смертельно раненого воина и устраивающих пласки вокруг умирающего. Раненый приходил в себя и начинал выздоравливать. Скорее всего, это связано с действием мощного биополя стоящих кольцом вокруг него людей.

Народные танцы и песни, игры и обряды являются мощным средством духовной и физической подзарядки. Коллективные танцы и хоровое пение повышают энергетику участников, создают доброжелательное взаимоотношение. Танец в сочетании с музыкой оздоравливает физически и духовно. Во время танца лечатся сердечно-сосудистые заболевания людей любого возраста, усиленно обогащаются кислородом все ткани организма, восстанавливается гибкость суставов, интенсивнее становится обмен веществ, накапливается жизненная энергия. Неслучайно старшее поколение, воспитанное на душевных лирических мелодиях композиторов 30—50-х годов, с благодарностью восприняло проведение в Тюмени танцевальных вечеров — «В стиле ретро», «Серебряное танго» и др. Атмосферу этих вечеров описал наш поэт Э. С. Пахомов, прошедший тяжелые афганские события, знающий цену мелким радостям жизни и тем людям, кто его окружает. Его стихи также одухотворены, они мелодичны и красивы, как и та танцевальная

музыка, под которую танцуют на этих вечерах его ровесники. Поэт увидел и передал богатую и теплую духовную атмосферу танцевальных вечеров, на которых светятся улыбки и даже задор. Приходится только сожалеть, что наши дети и внуки не получили прививку к такой музыке, таким танцам.

Болезнетворные сдвиги в психике создает высокая громкость звука (выше 95 децибел), она вызывает сужение периферических сосудов, нарушает сердечный ритм, появляются раздражительность и головные боли. Однозначно можно утверждать, что громкая музыка и подчеркнутые ритмы ударных инструментов вредны не только для слуха, но и для нервной системы, особенно подростков, ею увлекающихся, может даже вызвать устойчивую нервную болезнь (синдром хронической усталости).

В 1980 г. на 1-м национальном конгрессе по истории медицины Болгарии прозвучал доклад «Орфей – как фармацевт», в котором подчеркивалось, что лечить надо не только таблетками, травами, живописью и художественной литературой, но и пением и танцами. Когда вы поете, то не только тренируете свои легкие и гортань, избавляетесь от заболеваний дыхательных путей, астмы, неврозов, депрессии, головной боли и бессонницы, но и приобретаете друзей, единомышленников. Если петь с энергией полного дыхания – это повлияет благотворно на железы внутренней секреции. Это успокоит, расслабит и освободит от горьких мыслей и стресса. Вы себя почувствуете наполненными дополнительной энергией.

Очень полезно для здоровья проводить на танцевальных вечерах хороводы. Национальные народные танцы обычно включают в себя и элементы хоровода. То, что участники берутся за руки, образуя кольцо, многократно усиливает мощность энергетики собравшихся в круг. Это оказывает благотворное целительное воздействие на участников.

Поэтому не стесняйтесь петь и танцевать. В танце ваши мышцы растягиваются не меньше, чем при плавании. Танцевальный час отдыха развивает в вас выносливость организма так же эффективно, как езда на велосипеде, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы с тем же успехом, что игра в баскетбол. Даже вальс и танго заставят вас полностью расслабиться, забыть свои

будничные заботы, отдаваясь во власть мелодии. Не зря о танце говорят: «Боль разведу руками, затопчу каблучками».

ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ЗДОРОВЬЕ

Простудились — оденьте красное. Цвет окружает нас в природе повсюду — одежде, украшениях, картинах, интерьере помещений, пище. Он — неотъемлемая часть нашей жизни. Однако большинство из нас остается в глубоком неведении, какую пользу может принести сознательное использование цвета. Учеными установлено, что каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем использовать для улучшения нашего здоровья. Цвет одежды, которую мы утром выбираем неслучаен, мы интуитивно ищем тот цвет, в котором нуждаемся. Если утром чувствуем усталость, то выбираем одежду теплых цветов: оранжевую, желтого или красного цвета. А если пришли с работы раздраженными, нервными, нам хочется сбросить яркие тона и одеть спокойные: зеленоватые, голубые, синие. Почему? Этого требует наше физическое и психическое состояние. Существует зависимость между физиологическими показателями человека и теми цветами, на которые он смотрит и в которые одет. Мрачные тона посылают меньше импульсов эндокринной системе. А та, в свою очередь, вырабатывает меньше гормонов, стимулирующих жизненные процессы. В результате снижается сопротивляемость, обостряются хронические заболевания.

О лечении цветом пишут многие. Доктор медицины Нереш Паньямента в книге «Цветопунктура для детей» (1998 г.) просто и понятно объясняет, как можно в домашних условиях лечить заболевания облучением определенных участков кожи карманным фонариком, перед отражателем которого помещается пленка того или иного цвета. Китайцы для этой цели используют многие столетия тлеющие полынные палочки, держа их на расстоянии 1 см от поверхности кожи. Цветопунктура ведется по тем же точкам, что и иглоукалывание, только без иглы. Цель ее — восстановить в больном организме нарушенное энергетическое равновесие. Это

говорит о том, что человек — это единая система, а не набор разнообразных органов, как полагает европейская медицина.

При простуде, например, облучают красным светом по 30 сек. несколько раз в день точку между указательным и большим пальцами руки с наружной стороны.

Авиценна советовал носить красные одежды во время хандры и болезни. Красный цвет изгоняет тоску и отрицательные эмоции, стимулирует работу органов и мышц. Цвет крови является сигналом необходимости мобилизовать свои силы для действия. Чтобы поднять настроение иногда достаточно постелить на стол красную скатерть, салфетки, поставить красные чашку, блюдо, вазу с цветами. Заряжайте воду, накрывая сосуды с водой салфеткой, пленкой красного цвета.

Наши бабушки при рожистом воспалении закрывали больное место красной тряпочкой с мелом. Если ребенок заболел корью, занавешивали окна красной тканью, при воспалении придатков, болезненных месячных советовали одевать красные трусики, при кашле надевали красные майки и кофточки. Красная шерстяная ниточка, обвязанная вокруг ушиба, издавна использовалась для снятия боли и быстрого выздоровления. Случайно ли? — Нет! Он стимулирует кровообращение, убыстряет кровоток, стимулирует работу печени, если применять облучение им в соответствующей зоне. Это очень важно, ведь каждую минуту через печень проходит 1,5 л крови. Вот почему красный цвет эффективно помогает лечению анемии, зоба. Снижение детоксикационной функции печени способствует появлению таких болезней как дерматиты, экземы, псориаз, рожистое воспаление, герпес, угри. Красный цвет способствует лечению этих болезней и влечет за собой бурную реакцию выброса инфекции из организма. Красный цвет используется при ожогах инфракрасным и ультрафиолетовым излучением. Он действует болеутоляюще на боли позвоночника, головные боли, заживляет язвы желудка, лечит воспаление гениталиев. Врач С. Пэнкост использовал красные световые ванны для лечения параличей, истощения и туберкулеза третьей степени. Полезность красного цвета проявляется в продуктах — свекле, зернах граната, редисе, землянике, красной капусте, стручковом перце.

К вредным красным продуктам относятся икра рыб в большом количестве, помидоры, томатный сок и соус.

Красный цвет помогает активно преодолевать жизненные препятствия, улучшает динамичность жизни и даже предприимчивость. Он эффективен для лечения депрессии, подавленности и меланхолии. Он вызывает волнение, беспокойство, усиливает нервное напряжение, поэтому красные цвета противопоказаны сангвникам и холерикам. Красный цвет повышает уровень тревожности, заставляет больше внимания уделять окружающему миру.

При освещении красным светом возбуждается нервная система и даже вначале наблюдается подъем работоспособности. Через 10 мин. производительность труда повышается на 26%, за счет увеличения мышечного напряжения и скорости движения. Замечено, что красное освещение увеличивает в 2 раза силу сжатия руки.

Однако при адаптации к красному цвету число правильно решенных задач снижается на 20%, а производительность труда — на 34% (после 20 мин. адаптации). Появляется цветковое утомление.

Энергетика действия красного цвета на подсознательном уровне такова, что если вы носите красные одежды, то он помогает вам отстаивать свои права и достигать целей, отводит неприятные переживания, защищает вашу уверенность в себе, а также сексуальную энергию от растрачивания впустую и иссякания. Достаточно напомнить красный цвет одежд католических кардиналов.

Носить красный цвет следует кратковременно.

Оранжевый цвет ассоциируется с цветом духовной радости, отвечает за работу легких, стимулирует их деятельность, полезен при туберкулезе и эмфиземе, имеет влияние на все патологии, связанные с работой щитовидной железы, благоприятен при лечении переломов, остеопороза. Этот цвет настраивает на небывалую щедрость, укрепляет волю, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, обостряет аппетит и дает чувство радости, восстанавливает равновесие, дает силы в горе, помогает сохранить смелость и способность открыто выражать свои чувства в общении. Полезными оранжевыми продуктами являются морковь, апельсин, абрикос. Вредными оранжевыми продуктами являются мясо некоторых рыб.

Розовый цвет. В педиатрической клинике Франции ввели розовое белье для детей, в результате резко возросло количество выздоравливающих. Этот цвет не позволяет иссякнуть женственности и нежности, защищает романтическую натуру от грубости внешнего мира, позволяет избавиться от навязчивых мыслей.

Желтый цвет — это цвет здоровья, дает жизненную энергию, помогает от меланхолии, способствует передаче нервных импульсов и может быть использован при любой патологии нервной системы: параличе, болезни Паркинсона. Желтый цвет стимулирует работу кровеносной и лимфатической систем, усиливает активность поджелудочной железы, кишечника, повышает иммунитет. Он защищает тепло и доброжелательность дома, спасает от депрессий, способствует интеллектуальной деятельности, объединяет семью общим эмоциональным настроением.

Лимонный цвет влияет на хронические патологии. Способствует очистке дыхательных путей. Влияет на формирование костей и зубов, стимулирует функцию мозга, зубной железы, которая важна для поддержания иммунитета, роста. Он влияет на скорость сокращения мышц, распределение энергии.

Синий цвет облегчает боли при мышечных спазмах, т.е. обладает антиспастическим эффектом. Он также стимулирует работу желудка, выделение защитной слизи. Помогает в случае запора, освобождает от газов. Способствует сохранению незыблемого порядка в доме, очищает пространство дома и придает ему силу, твердость и бесстрашие, помогает при боли, как физической, так и душевной, сглаживает неприятные воспоминания, помогает понять истинную суть событий и явлений жизни. Стимулирует работу нервной системы и активизирует выработку фагоцитов. Лечит гнойники, гранулемы. Будучи болеутоляющим, он может использоваться при анестезии, но длительное воздействие может нарушать метаболизм кальция и фосфора, что ведет к декальцинизации костей, судорогам. В этом случае его следует заменить оранжевым цветом.

Голубой помогает при зуде, раздражениях, увеличивает потогонное отделение, понижает температуру, стимулирует мозговую железу

(эпифиз), которая выделяет гормон мелатонин. Выработка последнего увеличивается ночью (поэтому хочется спать), а уменьшается с первыми лучами солнца. Если впали в депрессию, чувствуете подавленность, вставайте с рассветом, и плохое настроение пройдет. Этот цвет успокаивает, умиротворяет, смягчает грубое поведение, развивает сострадание, способствует интеллектуальным занятиям.

Зеленый цвет нормализует гомеостаз, стимулирует гипофиз, который играет главную роль в работе эндокринной системы. Дает уверенность в себе и улучшает работу сердца. Помогает рассеивать отрицательные эмоции, дает умиротворенность, помогает при шоке и обладает снотворным действием, благоприятно влияет при мигрени, глаукоме, гипертонии, истерии и бессоннице. Его можно использовать для лечения дистрофии и миастении (сильная мышечная утомляемость). Имеет бактерицидный, дезинфицирующий, антисептический эффект. Этот цвет поддерживает эмоциональную открытость и радость жизни, успокаивает нервную систему, позволяет защитить внутреннюю свободу от посторонних посягательств.

Холодные тона: бирюзовый, голубой, синий, фиолетовый, багряный действуют на парасимпатическую нервную систему, держат организм в состоянии относительного покоя, имеют болеутоляющий эффект, замедляют ритм сердца.

Бирюзовый утоляет боль при острых патологиях, ожогах, язвах.

Фиолетовый цвет стимулирует селезенку, увеличивая выработку лимфоцитов, повышая иммунитет. Обладает сильным тормозящим действием, замедляет сердцебиение, снижает мышечную активность. Этот цвет защищает индивидуальность, с одной стороны развивает качества лидера, но с другой — способен изолировать от окружающих и направить все силы души на духовный рост, развивает творческие способности, способствует росту самооценки. Он позволяет получать озарения свыше, помогает познавать мировые законы.

Багряный цвет расслабляет, усыпляет, понижает кровяное давление, регулирует температуру тела (жаропонижающий эффект).

Пурпурный цвет воздействует на всю кровеносную систему, почки и надпочечники. А там, где алый цвет стимулирует, багряный замедляет, пурпурный уравнивает.

Человек, находящийся в гармонии со всеми цветами, прекрасно себя чувствует. Если кто-то заикливается на одном цвете — равновесие отсутствует.

В серый цвет чаще одеваются те, кто боится ответственности. Если долго носим синюю одежду, рискуем получить депрессию. Во время пасмурной погоды оденьте что-нибудь оранжевое. Осенью, как правило, иммунная защита самая низкая, артериальное давление самое высокое, как и смертность. Пик депрессии приходится между 15 декабря и 15 января. В холодную погоду лучше носить красные носки, чем синие, и пить воду, заряженную красным цветом. Этот цвет поддерживает здравомыслие, не дает ситуации выйти из-под контроля, позволяет сохранить оптимизм и гармоничное мироощущение, придает силу, спокойствие, твердость.

Черный цвет поглощает все излучения, он символ кротости, преобладает у священнослужителей. Но черные колготки долго носить не следует. Это угнетает настроение, усиливает грусть. Поэтому в Германии черный цвет — цвет траура, но не элегантно, как некоторые считают в России. Этот цвет позволяет скрыть от всего мира то, что творится в душе, а также истинные мотивы действий и поступков, дает отдых, но при постоянном использовании полностью уводит от мира и от жизни, приводит к полному одиночеству.

Белый цвет — цвет защиты, отражает все излучения и вредные энергии, принятый у врачей, гуру, ксендзов, а также — чалма у мусульман. Он защищает от несправедливости, излишнего напряжения, нервозности и беспокойства, от скандалов и конфликтов и любого проявления вражды. Этот цвет снимает напряжение, отгоняет тревогу, успокаивает мысли, улучшает функции зрительной системы и внутренних желез, но лучше применять его в сочетании с другими цветами.

А вот *коричневый цвет* надо избегать — он ухудшает работу печени. Иван Александрович Сафонов, будучи портным, отговаривал всегда свою внучку Л. Сурину от одежды песочного и бежевого цвета, говорил, что она делает нас бледными, дает желтоватый оттенок на лице, хотя само по себе оно может быть красивым. Этот цвет защищает надежность и стабильность дома, пре-

вращает жилище в спокойное, тихое убежище, где можно отсидеться в самые тяжелые времена, он стимулирует к упорному кропотливому труду.

Настроение и цвет. Используя соответствующий цвет, можно повлиять на физическое здоровье и на психику. Красный цвет делает человека разговорчивым, возбуждает, усиливает эмоции, делает ленивых более активными.

Синий цвет приносит ощущение мира, снимает напряжение. Возбудимые, нервные дети лучше учатся при синем свете.

Желтый цвет улучшает настроение, положительно влияет на учебу и приобретение навыков.

Оранжевый цвет олицетворяет радость, счастье, благородство. Он благотворно влияет на пессимистов. Если утром плохое настроение, посмотрите через оранжевое стекло или выпейте стакан воды из сосуда желтого или красного стекла и у вас изменится настроение, одновременно полечите и желудок.

Если вы часто чем-то недовольны — одевайте оранжевую одежду. Сочетая ее с холодным — зеленым, который прекрасно успокаивает.

Фиолетовый цвет — цвет головной чакры, действует на подсознание, помогает познавать себя, усиливает эффект от медитации. Если хотите умерить свой аппетит, наденьте фиолетовые очки. В этом цвете пища будет выглядеть не столь привлекательной для еды.

Бирюзовый цвет дает ощущение расслабления, освобождения и благоденствия.

Как определить какой цвет именно вам нужен? Довольно просто: повесьте на окно полоски разного цвета и посмотрите через каждую несколько минут. Выберете самый приятный для вас цвет. Дайте своему ребенку посмотреть и выбрать свой цвет. Очень полезно пить воду, заряженную светом. Налейте ее в прозрачный кувшин и поставьте на окно на яркий солнечный свет или на балкон и затем выпейте маленькими глотками — вы поднимете свой тонус. Хорошо отстаивать воду в графине или стакане из красного и синего стекла, смотря по необходимости.

Цвет и жилище. Очень важно для здоровья и поведения выбрать цвет, который бы преобладал не только в одежде, но и в стенах вашего дома. Холодные тона делают комнату шире, теплые — уже. Пол должен быть теплых оттенков: бежевого, цвета охры, табачного. Синим цветом полы не следует красить.

Зимой в холодных помещениях лучше иметь шторы желто-охристых тонов. В горячих цехах стены и оборудование следует окрашивать в синие тона, что снижает утомляемость от жары.

Спальню лучше делать цвета янтарного или розового, что доставит больше приятных ощущений. Зеленоватые тона, которые восстанавливают равновесие, используются в конференц-залах и в игорных залах (материал на бильярдных столах всегда зеленого цвета).

Солнечный свет очень нужен для энергетической подзарядки, но чрезмерный загар ускоряет старение и может привести к раку кожи при его передозировке. Меланобластомы на коже дают быстрые метастазы. Загорать лучше в тени деревьев или под зонтиком. Самое активное солнечное сияние с 11 до 15 час., в это время лучше не облучаться. Легкий загар восстанавливает уровень кальция с помощью витаминов А и Д. Если вам грустно и вы в депрессии, погуляйте на солнце, которое служит антагонистом грусти, подавляет секрецию мелатонина и способствует секреции индорфина, вызывающего эйфорию. Если перегрелись на солнце — оденьте синее, голубое или бирюзовое.

Французские врачи с помощью цветотерапии успешно лечат депрессию, астению, бессонницу, синдром тревоги, спазмофилию, агрессивность, застенчивость, нарушение зрения, колиты, диспепсию, болезнь Паркинсона, боли позвоночника, травмы, так как боли представляют собой блокировку энергетических потоков.

Цветостимуляция направлена на стимуляцию защитных сил, в основе которых лежит вибрационная чувствительность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Содержание макро- и микроэлементов в лекарственных растениях (макроэлементы в мг/г; микроэлементы в мкг/г)

Растения	K	Ca	Mg	Fe	Mn	Cu	Zn	Al	Ba	Se	Sr	Pb	B	J
Адонис весенний	40,9	8,4	2,9	0,2	24,5	22,4	65,4	98,7	41,8	0,2	2,6	2,0	49,8	0,4
Аконит, корневище	16,3	11,0	2,7	0,4	73,3	11,3	58,5	512,8	54,9	0,1	280,8	0,9	60,8	0,9
Алтей лекарственный	11,3	17,4	4,0	0,7	0,1	0,5	0,25	0,5	—	5,7	0,6	<0,1	0,2	0,1
Багульник болотный	4,2	6,1	2,0	0,5	0,5	<0,1	<0,1	0,4	1,0	3,6	<0,1	<0,1	4,6	0,2
Белена черная	52,8	16,2	6,5	0,9	0,3	1,4	0,9	0,6	0,1	1,1	0,3	0,2	35,2	<0,1
Белладонна (листья)	50,7	16,2	7,4	0,5	0,2	0,7	0,6	0,3	0,1	12,8	0,1	<0,1	1,2	—
Белладонна (корни)	26,3	8,2	2,7	2,4	0,1	0,9	0,5	0,9	0,6	4,6	<0,1	0,1	25,6	—
Береза (листья)	11,4	12,5	3,8	0,3	374,0	7,5	159,0	98,3	85,8	0,3	11,7	2,6	47,2	—
Береза (почки)	12,6	7,4	2,0	0,3	127,0	10,8	100,0	153,8	35,2	0,7	7,5	1,4	19,6	—
Боярышник (соцветия)	32,1	11,8	3,4	0,2	0,3	0,4	0,4	0,1	0,4	10,0	0,2	0,1	77,2	0,1
Боярышник (плоды)	13,1	3,0	1,0	<0,1	<0,1	0,3	0,1	<0,1	—	11,8	<0,1	<0,1	2,0	0,1
Брусника (листья)	8,0	11,0	2,2	0,6	0,5	0,9	0,7	0,5	0,9	3,3	5,9	0,1	40,0	—
Валериана (корни)	7,8	2,1	1,8	0,5	0,2	0,1	0,4	0,4	0,3	2,9	0,1	<0,1	8,8	0,1
Василек синий	17,0	18,1	2,7	0,3	0,2	0,8	0,1	0,1	—	0,4	0,1	0,5	—	—
Вахта трехлистная	15,5	6,5	3,1	0,2	218,0	5,3	33,1	57,7	—	0,2	—	0,4	96,0	0,2
Горец змеиный (корни)	7,5	39,9	3,6	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	11,6	4,2	6,7	<0,1	3326	0,1
Горец перечный	30,4	22,7	3,7	0,3	0,1	1,1	1,4	0,2	1,9	0,9	0,9	0,1	17,2	0,1
Горец птичий	33,1	15,0	8,3	0,2	0,2	1,0	1,5	0,1	0,1	3,8	0,4	<0,1	32,4	—
Горчица сарептская (семена)	12,9	6,2	3,5	0,1	0,1	0,3	0,8	—	—	31,0	—	<0,1	0,5	0,1

Растения	K	Ca	Mg	Fe	Mn	Cu	Zn	Al	Ba	Se	Sr	Pb	B	J
Девясил высокий (корни)	14,5	7,4	1,9	0,5	0,1	0,4	0,3	0,4	—	10,0	0,2	0,1	14,4	0,1
Донник лекарственный	24,1	18,2	3,0	0,5	0,1	0,4	0,4	0,1	0,2	18,6	1,1	0,1	65,2	—
Дуб обыкновенный (кора)	1,4	23,0	0,6	0,2	142,6	12,3	10,2	116,1	537,1	0,1	212,0	3,0	74,8	—
Живокость высокая	32,0	22,5	2,3	0,4	0,2	0,9	0,7	0,2	0,4	4,3	2,5	0,1	88,0	—
Жостер (крушина), плоды	14,1	4,3	1,2	<0,1	12,4	8,1	16,1	21,5	—	0,1	—	0,7	1,1	0,1
Зверобой продырявленный	16,8	7,3	2,2	0,1	0,3	0,3	0,7	<0,1	—	5,0	0,2	0,1	40,4	—
Земляника лесная (листья)	21,9	14,7	4,5	0,6	0,2	0,8	0,9	0,3	0,8	11,0	0,8	0,3	143,2	0,1
Змееголовник	20,1	29,7	6,5	0,2	24,8	8,9	37,6	146,6	376,9	0,1	88,5	1,1	14,0	0,1
Золотарник	17,1	11,1	2,6	0,2	102,0	8,2	41,5	102,7	—	0,1	8,7	1,4	3,0	0,1
Имбирь лекарственный	12,1	7,8	11,0	0,9	80,7	6,0	55,4	739,0	—	0,1	16,9	2,6	46,8	0,1
Каланхоэ перистое	17,2	74,6	10,6	0,3	<0,1	0,9	1,9	<0,1	—	9,4	11,0	0,1	73,6	—
Календула лекарственная (соцветия)	29,8	11,4	2,5	0,2	0,2	0,9	1,3	0,1	—	4,2	0,1	<0,1	48,4	0,1
Калина (плоды)	12,0	2,7	1,2	<0,1	<0,1	0,4	0,5	<0,1	—	9,8	0,3	0,1	3,2	0,1
Кориандр (кинза), плоды	23,1	12,5	4,4	<0,1	0,1	0,5	0,5	<0,1	0,3	6,9	0,1	0,1	57,2	—
Коровяк скипетровидный (цветы)	17,3	4,7	1,9	0,2	49,2	13,2	23,6	—	—	0,1	26,8	0,7	2,0	—
Крапива двудомная	34,2	37,4	6,0	0,3	0,3	0,8	0,5	0,1	16,6	10,5	1,2	0,1	97,2	—
Кровохлебка лекарственная (корни)	5,8	23,1	2,9	0,4	0,5	0,6	1,0	0,3	5,7	1,4	6,1	0,1	2,0	0,1
Крушина ольховидная (кора)	4,8	18,8	2,6	0,4	107,0	12,4	16,6	152,6	171,7	<0,1	7,9	27,5	70,0	0,7

Растения	K	Ca	Mg	Fe	Mn	Cu	Zn	Al	Ba	Se	Sr	Pb	B	I
Кубышка желтая, желтая водяная лилия (корневища)	33,6	4,3	1,3	1,4	131,0	33,3	28,2	335,1	105,2	0,1	—	6,5	62,4	2,2
Кукуруза (рыльца)	33,2	2,9	2,3	0,2	15,0	10,3	69,7	174,6	3,4	0,2	—	4,0	5,6	0,1
Лавр благородный (листья)	7,8	8,9	1,2	0,2	62,5	12,3	30,0	56,4	—	0,2	21,7	2,4	22,4	0,1
Лавр благородный (плоды)	10,3	0,4	0,7	<0,1	8,0	6,4	19,9	—	—	—	—	0,2	10,4	0,1
Ландыш майский (цветы)	28,0	3,6	1,8	0,3	0,1	0,7	0,7	0,2	0,2	12,8	0,1	0,1	43,6	0,1
Ландыш майский (листья)	34,5	18,2	3,6	0,2	0,2	0,4	0,4	0,1	2,2	3,1	0,3	38,8	—	—
Лапчатка прямостоячая (корни)	6,1	7,4	0,8	0,4	2,5	1,0	2,0	0,3	3,1	6,7	0,8	0,3	24,8	0,3
Лен посевной (семена)	12,1	2,0	4,0	0,1	0,1	0,3	0,5	0,2	—	19,3	—	0,1	2,3	0,2
Липа	23,6	16,9	3,0	0,2	207,0	8,6	29,0	115,4	—	0,1	25,5	3,0	59,6	0,1
Лук репчатый (луковицы)	22,3	1,0	1,2	<0,1	0,2	0,4	0,2	<0,1	—	5,0	—	<0,1	0,4	—
Малина обыкновенная (листья)	19,3	10,0	3,4	0,2	340,0	7,8	28,9	67,6	—	0,2	8,5	1,1	77,2	—
Мать-и-мачеха (листья)	37,7	10,9	4,3	0,2	0,1	0,8	0,6	0,1	0,1	25,0	<0,1	0,2	40,0	0,1
Мелисса лекарственная (надземная часть)	31,2	13,8	5,4	0,1	24,8	8,9	46,8	105,7	45,0	0,2	22,2	1,8	59,6	0,1
Можжевельник обыкновенный (плоды)	12,7	7,0	1,0	0,1	0,2	0,5	0,4	<0,1	—	9,3	0,2	<0,1	89,2	—
Морковь посевная (корнеплод)	28,5	19,2	3,6	0,1	19,7	8,6	27,9	14,6	67,0	0,2	7,6	0,5	67,2	0,1
Мята перечная (листья)	25,2	20,3	6,7	0,3	0,2	0,7	1,1	0,1	0,7	3,0	1,3	0,1	75,2	
Облепиха (плоды)	20,2	0,9	0,4	<0,1	0,1	0,3	1,7	<0,1	—	0,5	—	<0,1	—	0,1

Растения	K	Ca	Mg	Fe	Mn	Cu	Zn	Al	Ba	Se	Sr	Pb	B	I
Одуванчик лекарственный (корни)	12,9	6,4	1,4	0,9	0,1	0,6	0,7	0,7	0,1	1,5	0,5	<0,1	39,2	0,1
Очиток (надземная часть)	21,8	24,4	17,1	0,2	0,1	0,7	0,3	0,2	2,9	6,9	1,9	0,1	8,0	—
Папоротник мужской (щитовник), корневище	6,8	9,5	3,1	0,6	0,2	0,3	0,8	0,6	6,7	13,5	0,4	<0,1	28,8	0,1
Пастернак (плоды)	18,7	10,2	3,0	0,1	0,1	0,7	0,6	<0,1	—	27,5	0,1	<0,1	101,2	0,2
Пастушья сумка (надземная часть)	34,1	16,9	2,5	0,3	0,1	0,7	0,7	0,1	0,4	5,0	0,3	<0,1	38,4	<0,1
Перец стручковый (плоды)	42,5	2,9	2,4	0,1	<0,1	1,2	1,2	<0,1	—	8,3	<0,1	<0,1	14,8	0,2
Петрушка кудрявая	51,1	13,9	4,9	0,4	0,1	2,0	1,0	0,2	0,5	3,3	0,3	0,1	74,8	0,5
Пижма (соцветия)	32,5	6,5	3,8	0,1	0,2	0,6	0,7	<0,1	—	8,5	<0,1	<0,1	68,8	—
Подорожник (листья)	44,6	39,3	3,6	0,7	0,3	0,9	0,7	0,3	22,1	0,7	1,8	0,1	45,6	—
Полынь горькая	35,1	10,2	2,0	0,2	0,1	0,5	0,6	0,1	—	5,9	0,1	0,1	88,8	—
Пустырник								—	0,1	7,7	-	0,1	93,6	—
Ревень (корни)	19,0	10,6	3,3	0,5	0,1	0,6	0,4	0,5	—	3,0	0,4	0,1	0,9	0,1
Родиола (золотой корень), корневище	5,7	10,8	1,7	0,8	0,1	0,1	0,2	0,5	0,2	26,0	0,4	<0,1	33,6	0,2
Ромашка аптечная	41,8	8,3	3,1	0,3	0,3	0,8	0,8	0,3	0,2	7,2	0,1	0,1	38,8	0,1
Рябина обыкновенная (плоды)	16,5	2,2	1,0	<0,1	81,7	5,0	8,6	26,3	18,3	0,1	0,1	1,0	4,8	—
Рябина черноплодная (плоды)	13,9	1,3	1,0	<0,1	<0,1	0,6	0,1	<0,1		3,6	<0,1	<0,1	4,8	—
Сабельник болотный (надземная часть)	10,8	11,9	5,2	0,7	128,0	8,2	48,7	144,9	87,8	0,1	3,9	1,3	24,8	0,1

Растения	K	Ca	Mg	Fe	Mn	Cu	Zn	Al	Ba	Se	Sr	Pb	B	J
Сабельник болотный (корневища)	12,0	17,5	2,4	0,5	50,3	11,4	30,4	544,6	115,4	0,1	55,8	1,4	—	—
Синюха голубая (корни)	21,0	12,2	3,6	3,5	0,4	0,3	0,7	1,1	2,3	5,5	0,2	0,1	70,4	0,2
Смородина черная (плоды)	22,2	5,5	2,4	0,1	0,1	0,6	0,6	0,1	—	1,0	0,1	0,1	35,6	—
Смородина черная (листья)	28,9	13,4	2,8	0,2	0,2	0,2	1,9	0,1	0,3	41,6	0,2	0,1	63,6	0,3
Солодка уральская (корни и корневища)	0,1	0,2	0,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,5	—	17,1	0,5	<0,1	60,0	0,1
Сосна лесная (почки)	4,4	2,9	1,2	<0,1	88,0	6,1	21,1	39,4	—	0,2	—	0,6	25,2	0,2
Сушеница топяная	49,9	15,7	2,9	2,3	0,4	3,7	2,0	0,9	0,6	4,5	0,3	0,3	60,0	—
Тимьян (чабрец)	26,1	12,2	3,9	1,0	0,3	0,5	0,5	0,7	0,6	7,1	0,4	0,1	108,4	—
Тмин (плоды)	16,2	13,8	4,0	0,3	0,1	0,5	0,6	<0,1	0,1	11,3	0,2	<0,1	42,0	0,1
Толокнянка (листья)	5,6	15,4	2,2	0,1	18,0	8,6	46,7	34,7	5,8	0,1	8,3	0,8	3,1	0,2
Тыква (семена)	10,2	0,4	5,8	0,1	0,1	0,6	0,9	—	—	38,9	—	<0,1	—	0,1
Тысячелистник (соцветия)	30,7	10,9	2,6	0,2	0,1	0,7	0,1	<0,1	—	0,8	<0,1	<0,1	39,6	—
Тысячелистник (надземная часть)	35,9	11,8	2,6	0,2	0,1	0,7	0,7	<0,1	—	6,3	0,1	<0,1	44,4	0,1
Укроп пахучий (семена)	17,9	19,5	3,4	0,2	0,1	0,3	0,3	0,1	0,1	30,0	0,3	0,1	40,4	0,1
Фиалка трехцветная (надземная часть)	51,2	17,1	5,6	0,8	0,3	0,5	1,5	0,6	0,9	8,0	0,4	0,1	99,6	—
Хвощ полевой (надземная часть)	33,5	17,7	2,7	0,1	0,1	0,2	0,3	<0,1	—	30,0	0,4	<0,1	2,0	0,1

Растения	K	Ca	Mg	Fe	Mn	Cu	Zn	Al	Ba	Se	Sr	Pb	B	J
Хмель обыкновенный (шишки)	28,1	10,7	3,4	0,2	30,6	4,6	28,2	150,2	—	0,1	1,4	2,0	34,0	0,2
Чемерица (надземная часть)	22,8	18,6	2,5	2,3	0,3	1,4	0,3	0,8	0,7	6,7	1,0	0,1	2,1	0,1
Черёда трехраздельная (надземная часть)	40,4	11,4	3,5	0,2	0,2	0,5	0,8	0,1	—	4,2	3,1	<0,1	87,2	—
Черемуха (плоды)	14,9	5,5	1,5	0,2	13,6	26,2	16,1	74,5	—	0,1	2,6	1,8	0,9	—
Черника (надземная часть)	8,4	3,6	1,6	0,2	1335	12,5	26,6	242,4	102,6	0,2	16,0	47,7	77,6	0,2
Чистотел большой (надземная часть)	58,2	27,2	4,3	0,6	0,2	1,3	1,2	0,3	2,5	12,5	0,5	0,1	55,0	0,1
Шалфей лекарственный (листья)	22,9	40,9	9,2	0,8	99,2	15,5	97,4	73,9	—	0,2	89,7	5,2	78,0	—
Щавель конский (корни)	4,7	37,1	4,3	0,7	0,2	0,6	0,4	0,4	22,3	1,3	5,2	0,1	3,5	0,1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Противопоказания к применению отдельных растений и возможное побочное действие их.*

Растения	Противопоказания
Аир болотный	Гипотония, беременность, при повышенной секреторной функции слизистой желудка.
Аконит бородатый	Ядовит! Необходима осторожность с дозировкой.
Багульник болотный	Ядовит, осторожно с дозировкой! Гипотония, беременность.
Береза	Диффузный гломерулонефрит, острые воспалительные процессы почек. При длительном применении (более 1 месяца) наблюдается раздражение почечной паренхимы; беременность (настой почек).
Болиголов пятнистый	Ядовит, необходима осторожность с дозировкой.
Боярышник кроваво-красный	Индивидуальная непереносимость; большие дозы вызывают замедление пульса и угнетение нервной системы.
Брусника	Соблюдать осторожность при почечнокаменной с оксалат-уратурией. Недопустим прием при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. В больших количествах и при длительном (более 1 мес.) применении вызывает тошноту, рвоту.
Валериана лекарственная	Желчнокаменная, работникам транспорта, диспетчерам и др. профессиям риска. При длительном употреблении действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбуждает нервную систему, нарушает деятельность сердца, тахикардия, снижение работоспособности, нарушение функций ЖКТ, обострение аллергических заболеваний.

* Используются частично данные Н.Г. Зуевой, доцента Тюменской медицинской академии, а также данные А. Катиной и В. Преображенского

Вахта трехлистная	При повышенной секреции желудка.
Вех ядовитый	Ядовит! Необходима осторожность с дозировкой.
Вишня обыкновенная	Косточки содержат синильную кислоту. Варенье с косточками не хранить дольше 3-х лет.
Вороний глаз	Ядовит! Соблюдать осторожность и дозировку.
Вьюнок полевой (березка)	Применение высоких доз длительное время вызывает нарушение ЖКТ (рвота, понос), недомогание, слабость.
Горец почечуйный	Тромбофлебит, острые воспалительные заболевания почек. Изменение реологических свойств крови.
Горец перечный (водяной перец)	Гломерулонефрит, предрасположенность к тромбообразованию. Изменение реологических свойств крови.
Горец птичий	Гломерулонефрит, тромбофлебит, изменение реологических свойств крови.
Гриб-навозник серый	После применения алкоголя вызывает рвоту.
Девясил высокий, корни	Настои и отвары при беременности (особенно в первой половине и заболеваниях почек).
Донник лекарственный	Передозировка и длительное применение вызывает головокружение с головными болями, тошноту, рвоту, сонливость; поражение печени, кровоизлияние под кожу, в мышцы, в ткани внутренних органов, стойкие поражения центральной нервной системы.

Душица обыкновенная	Беременность, действует abortивно, особенно в первой половине. При многолетнем применении может вызвать бесплодие, сильное возбуждение перистальтики кишечника, угнетение потенции, повышение артериального давления, повышение секреции желудочного сока.
Дымянка лекарственная	Ядовит! Соблюдать осторожность при внутреннем применении и дозировку.
Живокость высокая	Ядовит! Соблюдать осторожность при внутреннем применении и дозировку.
Зверобой продырявленный	Ядовит! Соблюдать осторожность при внутреннем применении и дозировку. Длительное применение вызывает сужение кровеносных сосудов, стойкое повышение артериального давления.
Земляника лесная	Некоторые испытывают повышенную чувствительность к ягодам в виде аллергических реакций.
Калина обыкновенная	Не применять при подагре и болезнях почек.
Капуста	Обострение энтероколита, повышенная перистальтика кишечника. Усиление спазмов желудка и кишечника, метеоризм, диарея.
Клюква обыкновенная	Острые воспалительные процессы в ЖКТ.
Крапива двудомная	Противопоказана при гипертонии и церебральном атеросклерозе, при повышенной свертываемости крови, кровотечениях, вызванных опухолевыми новообразованиями матки и яичников, поликистозе и полипах матки.

Крестовник обыкновенный, параличник, живительная трава	При глаукоме, органических заболеваниях печени и почек. Длительное и неправильное применение оказывает канцерогенное действие. При передозировке ощущается сухость во рту, сердцебиение, тошнота, головокружение, головная боль.
Кукуруза, рыльца	Повышает свертываемость крови. Не применять при тромбофлебите и перенесшим инфаркт миокарда.
Ландыш майский	Ядовит. Противопоказан при тяжелых органических изменениях сердца и коронарных сосудов, остром миокарде, выраженном кардиосклерозе и эндокардите.
Лапчатка прямостоячая (калган)	Не применять при запорах.
Ластовень лекарственный, корни	При передозировке вызывает рвоту.
Лен посевной, семена	При холецистите, гепатите. Длительное применение не рекомендуется и здоровым.
Лук репчатый	Спиртовая настойка растения противопоказана при болезнях почек, печени, вызывает нарушение сердечно-сосудистой деятельности.
Любисток лекарственный	Вызывает гипертонию органов малого таза, поэтому не применять при беременности из-за угрозы выкидыша.
Малина обыкновенная	Склонность к почечнокаменной болезни, хронические запоры, вызывает аллергические реакции.
Можжевельник обыкновенный	Ягоды не использовать при острых воспалениях почек и мочевыводящих путей. Внутреннее применение требует дозировки, особенно при беременности.

Морковь посевная	Не применять корнеплоды зеленой окраски и в больших дозах надземные части при сердечно-сосудистых болезнях.
Мухомор красный	Ядовит! Соблюдать дозировку. Применять не больше 1 месяца.
Мыльнянка лекарственная	Ядовита! Внутреннее применение требует осторожности.
Мята полевая (диких видов)	Отрицательно влияет на способность к деторождению.
Облепиха крушиновая	Острый холецистит, панкреатит, склонность к диарее, миоме.
Окопник лекарственный	Ядовитое растение. Применять внутрь осторожно с соблюдением дозировки.
Очиток едкий	Ядовит. Соблюдать дозировку. Сок свежего растения вызывает на коже воспаления и образование волдырей.
Папоротник мужской	Ядовит! Противопоказан при хронической сердечной недостаточности, болезнях печени, почек, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при острых болезнях ЖКТ, беременности, резком истощении, малокровии и активной форме туберкулеза.
Паслен черный	Требует осторожности и дозировки.
Пастушья сумка	При повышенной свертываемости крови не применять.
Перец стручковый жгучий красный	Внутреннее применение может вызвать расстройства деятельности ЖКТ. Не применять при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
Пижма обыкновенная	Внутреннее применение требует осторожности.

Пион уклоняющийся (Марьян корень)	Индивидуальная непереносимость. При передозировке вызывает сильное раздражение слизистой желудка, угнетает ЦНС, проявляющееся в виде вялости, апатии, сонливости, понижении артериального давления.
Полынь горькая	При беременности, а также при язве желудка и 12-перстной кишки. Недопустимо внутреннее применение. При длительном применении возможны галлюцинации, судороги, психическое расстройство.
Помидор	Не принимать при подагре, мочекаменном диатезе.
Проломник северный	Ядовит! Соблюдать дозировку.
Пустырник обыкновенный	При понижении артериального кровяного давления.
Ревень	Избегать при подагре и почечнокаменной болезни с оксалатными камнями, при геморрое.
Редька черная	При болезнях сердечно-сосудистой системы и печени, болезни желудка и 12-перстной кишки, хронических воспалительных болезнях ЖКТ.
Репа	При язве желудка и 12-перстной кишки, остром гастрите, энтероколите, сопровождающемся диареей, воспалительных процессах в печени и почках.
Родиола (золотой корень)	Резко выраженные симптомы нервных заболеваний, гипертонические кризы, лихорадочные состояния, атеросклероз. При передозировке может вызывать бессонницу, головные боли, повышенную раздражительность, маточные кровотечения.

Ромашка аптечная	Индивидуальная непереносимость, эфирное масло может вызвать головную боль и общую слабость, в больших дозах — рвоту.
Свекла красная	При приеме свежего сока возможны спазмы кровеносных сосудов головного мозга. После 2—3-часового отстаивания сок можно принимать.
Смородина черная	Склонность к тромбозам, постинфарктный период, не принимать при повышенной свертываемости крови.
Солодка уральская	При продолжительном приеме может быть повышение артериального давления, задержка жидкости в организме (вплоть до отеков), расстройство половой сферы у мужчин.
Тимьян ползучий, чабрец, богородская трава	Противопоказан прием при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, предынфарктном и постинфарктном состоянии, обострении болезни печени и почек, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
Толокнянка	Не применять при острых заболеваниях ЖКТ. Не использовать в виде отвара, так как вызывает раздражение ЖКТ.
Тыква крупноплодная	Индивидуальная непереносимость, в больших количествах вызывает тошноту и сильную рвоту.
Тысячелистник обыкновенный	Длительный прием и передозировка вызывают головокружение и появление кожной сыпи.
Фиалка трехцветная, анютины глазки	Длительное применение и передозировка вызывают рвоту, понос и зудящую сыпь.

Хвощ полевой	Противопоказан при остром воспалении почек и мочевыводящих путей, вызывает боли в области почек и мочевого пузыря, гематурию. Требуется точной дозировки и правильного приготовления сырья.
Хмель обыкновенный	Остерегаться передозировок при приеме внутрь.
Хрен обыкновенный (корень)	Не применять при заболеваниях ЖКТ (гастритах, язвах, колитах, энтеритах).
Чага, березовый гриб	Задерживает жидкость в тканях, не принимать при склонности к отекам.
Чемерица обыкновенная	Все растение ядовито, даже при наружном использовании может вызвать отравление до смертельного исхода.
Черемуха обыкновенная	Кора, листья, плоды требуют осторожности при приеме внутрь.
Чернокорень лекарственный	Требуется осторожности при приеме внутрь.
Чертополох курчавый	При повышенном артериальном давлении.
Чеснок посевной	Нельзя применять при эпилепсии, гипертонии, нефрите, гиперацидном гастрите, полнокровии, беременности.
Чистотел большой	Ядовит, особенно корни. Остерегаться передозировок при приеме внутрь. Длительное применение и передозировки вызывают тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра.
Шиповник собачий	После приема внутрь полоскать рот слабым раствором соды для предотвращения разрушения эмали зубов.
Щавель конский	Не применять при нарушении солевого обмена (подагре), ревматизме и сердечно-сосудистых болезнях, туберкулезе и воспалениях ЖКТ.
Яблоко	Индивидуальная непереносимость, при энтероколите и язвенной болезни кожица раздражает слизистую оболочку желудка.

УКАЗАТЕЛЬ РУССКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

А

- Аир болотный (ирный корень) 83
Аистник обыкновенный (цикут-
ный, грабельник) 86
Акация желтая (карагана) 86
Аконит клобучковый (борец ре-
повидный) 87
Анютины глазки (фиалка
трехлистная) 289
Арктоус альпийский 88

Б

- Багульник болотный 88
Баклажан 90
Бархатцы отклоненные, или
французские (тагетес) 91
Белена черная (куриная слепота,
блекота) 91
Береза повислая, или бородавчатая 93
Березка (вьюнок полевой) 123
Бешеный огурец (обыкновен-
ный) 99
Бобы кормовые или конские 100
Богородская трава (чабрец, тья-
мян ползучий) 279
Бодяк полевой (осот
розовый) 101
Болиголов пятнистый 102
Борец реповидный (аконит кло-
бучковый) 87
Борщевик сибирский (пучка) 106
Боярышник кроваво-
красный 107

- Бредина (ива козья, верба, вет-
ла, ракета) 149
Брусника 108
Брюква 109
Будра плющевидная
(котовник) 110
Бурачник, огуречная трава 111

В

- Валериана лекарственная 112
Василек синий, василек луго-
вой 114
Вахта трехлистная (троелистка,
трифоль, бобовник) 116
Верба (ива козья, ветла,
ракита) 149
Верес (можжевельник обыкно-
венный) 197
Вереск обыкновенный 117
Ветла (верба, ива козья,
ракита) 149
Вех ядовитый 118
Вишня обыкновенная (вишня
степная, или кустарниковая) 119
Водяника черная (вороника,
шикша, дорогая трава) 120
Водяной перец (горец
перечный) 126
Володушка золотистая 121
Вороний глаз 122
Вьюнок полевой (березка) 123
- ### Г
- Галега лекарственная (козлят-
ник восточный) 124

Герань лесная, герань луговая 124
Голубика (гонобобель, пьяница) 126
Горец перечный (водяной перец) 126
Горец почечуйный или пятнистый 128
Горец птичий (спорыш, птичья гречиха; травка-муравка, конопка, полянка) 128
Горловая трава (лапчатка серебристая) 180
Горох посевной 129
Горчица сарептская 130
Грабелъник (аистник обыкновенный) 86
Гречиха посевная (гречка) 131
Гриб-навозник (чернильный, серый) 132

Д

Девясил высокий 132
Дескоп (сабельник болотный, лапчатка болотная, пятилистник) 258
Дербенник иволистный (плакунтрава) 134
Дикая рябинка (пижма обыкновенная) 227
Дикий лен (льнянка обыкновенная, жабрей) 192
Дихоризандра Микан (каллизия душистая, «живой волос») 134
Донник лекарственный 135

Дорогая трава (водяника черная, вороника) 120
Душица обыкновенная 137
Дымянка лекарственная 138

Е

Ежевика сизая 139
Ель сибирская 140

Ж

Жабрей (льнянка обыкновенная, дикий лен) 192
Желтая ромашка (пупавка ярко-желтая) 243
«Живой волос» (дихоризандра, золотой ус) 134
Живокость высокая (рогатые васильки, шпорник посевной, живокость полевая, рыцарская шпора) 141

З

Заячья капуста (очиток пурпуровый) 220
Звездчатка средняя (мокрица) 143
Зверобой продырявленный (обыкновенный, пронзенный) 144
Земляная груша (топинамбур) 283
Земляника лесная 145
Земляной орех (лабазник, таволга) 175
Змееголовник тимьяноцветковый 147
Золотой корень (родиола розовая) 251

Золотая розга (золотарник обыкновенный) 148

Золотой ус (дихоризандра, «живой волос») 134

Золотушная трава (череда трехраздельная) 296

Зоря лекарственная (любисток аптечный) 190

Зубчатка поздняя 149

И

Ива козья (верба, ветла, ракета) 149

Иван-да-марья (марьянник гребенчатый) 151

Иван-чай (кипрей узколистный) 152

Икотник серый (серо-зеленый) 153

Имбирь лекарственный 153

Ирга овальная 154

Ирный корень (аир болотный) 83

Исландский мох (цетрария) 154

Иссоп лекарственный 155

К

Кабачок (тыква обыкновенная, твердокорая) 156

Каланхоэ перистое (цветок Гете) 157

Калачики (просвирник низкий) 242

Калган (лапчатка прямостоячая) 179

Календула лекарственная (ноготки) 159

Калина обыкновенная 160

Каллизия душистая (дихоризандра Микан, «живой волос») 134

Капуста огородная (капуста кочанная) 161

Карагана (акация желтая) 86

Картофель обыкновенный 162

Кедр (сосна сибирская) 164

Кипрей узколистный (иван-чай) 152

Клевер луговой 165

Клюква болотная 166

Княженика арктическая 167

Козлятник восточный (галегга лекарственная) 124

Конопля посевная 168

Конотопка (горец птичий, спорыш, травка муравка) 128

Костяника каменистая 169

Котовник (будра плющевидная) 110

Крапива двудомная (крапива жгучая) 169

Крестовник обыкновенный (живительная трава, параличник) 172

Кровохлебка лекарственная (прогон, черноголовник) 173

Кукуруза 174

Купена душистая 174

Купена лекарственная 174

Куриная слепота (белена, блекота) 91

Л

- Лабазник шестилепестной,
лабазник вязолистный (таволга,
земляной орех) 175
Лакрица (солодка
уральская) 271
Ландыш майский 177
Лапчатка болотная (сабельник
болотный, декоп,
пятилистник) 258
Лапчатка гусятая 178
Лапчатка прямостоячая
(калган) 179
Лапчатка серебристая (горловая
травя) 180
Ластовень лекарственный (степ-
ной, николина бородка) 180
Латук (салат посевной) 259
Лебеда раскидистая (марь бе-
лая) 181
Лен посевной 182
Липа сердцевидная 183
Липучка обыкновенная (неза-
будковая) 184
Лиственница сибирская 185
Ложечница арктическая (морс-
кой салат) 186
Лопух войлочный (лопух боль-
шой, репей) 187
Лук репчатый 189
Любисток аптечный (зоря ле-
карственная) 190
Люцерна посевная 191
Льнянка обыкновенная (жабрей,
дикий лен) 192

М

- Малина обыкновенная 193
Марьян корень (пион уклон.) 229
Марь белая (лебеда раскидис-
тая) 181
Мать-и-мачеха 194
Медуница мягонькая (мягчай-
шая, легочница, медунка) 195
Мелисса лекарственная 196
Можжевельник
обыкновенный (верес) 197
Мокрица (звездчатка
средняя) 143
Мордовник обыкновенный 199
Морковь посевная
(столовая) 200
Морошка 202
Морской салат (ложечница арк-
тическая) 186
Мох кукушкин лен 203
Мох сфагнум 203
Мухомор красный 204
Мыльнянка лекарственная (та-
тарское мыло, сороканеужни-
ца) 205
Мята полевая (перечная) 206

Н

- Настурция большая 208
Николина бородка (ластовень
лекарственный, степной) 180
Ноготки (календула
лекарственная) 159

О

- Облепиха крушиновидная 208

Овес посевной 210
Огурец огородный 211
Огуречная трава (бурачник) 111
Одуванчик лекарственный 213
Окопник лекарственный 215
Ольха клейкая 218
Орлян обыкновенный (папоротник) 221
Осина 218
Осот полевой (желтый) 219
Осот розовый (бодяк полевой) 101
Очиток пурпуровый (заячья капуста, толстолистник) 220

П

Папоротник (орляк обыкновенный) 221
Паслен сладко-горький 223
Паслен черный 223
Пастушья сумка 224
Перец стручковый (красный, болгарский) 225
Петрушка огородная 226
Пижма обыкновенная (дикая рябинка, пуговочник) 227
Пион лекарственный (пион уклоняющийся, марьин корень) 229
Пихта сибирская 230
Плакун-трава (дербенник иволистный) 134
Плаун булавовидный 232
Подмаренник настоящий, русский, северный, цепкий (желтая кашка, медовая трава, медовник, сывороточная трава) 233

Подорожник большой 235
Подсолнечник однолетний 236
Полынь горькая 237
Полынь обыкновенная (чернобыльник) 239
Полянка (горец птичий, спорыш) 128
Помидор съедобный (томат) 240
Прогон (кровохлебка лекарственная, черноголовник) 173
Проломник северный (переломная трава, первомайка) 241
Просвирник низкий (калачики, мышьяная репка) 242
Птармика (чихотная трава, иволистная, или чихотник иволистный) 242
Птичья гречишка (спорыш, травка-муравка горец птичий, конотопка, полянка) 128
Пулавка ярко-желтая (желтая ромашка) 243
Пустырник пятилопастной (сердечная трава) 244
Пырей ползучий 245
Пьяница (голубика, гонобобель) 126
Пятилистник (сабельник, лапчатка болотная, декоп) 258

Р

Ракита (ива козья, верба, ветла) 149
Ревень огородный (волнистый, ревень тангутский) 246
Редька посевная 247

Репя огородная 248
Репей (лопух войлочный, большой) 187
Репешок волосистый (обыкновенный) 249
Рогатые васильки (живокость высокая, рыцарская шпора) 141
Рогоз узколистный 250
Родиола розовая (золотой корень) 251
Ромашка аптечная (лекарственная, ободранная) 252
Ромашка безъязычковая (пахучая) 254
Рябина обыкновенная (рябина сибирская) 255
Рябина черноплодная 256
Ряска малая 256

С

Сабельник болотный (декоп, лапчатка болотная, пятилистник) 258
Салат посевной (латук) 259
Свекла обыкновенная 261
Сельдерея пахучий 263
Сердечная трава (пустырник обыкновенный) 244
Синеголовник плосколистный (синий чертополох) 264
Синюха лазоревая (голубая) 264
Сирень обыкновенная 266
Скерда сибирская
Скрипун (очиток пурпуровый, заячья капуста) 220
Смородина красная (кислица, смородина пушистая) 268

Смородина черная 268
Сныть обыкновенная 270
Солодка уральская (лакрица) 271
Сосна обыкновенная 272
Сосна сибирская (кедр) 164
Спаржа обыкновенная (аптечная) 273
Спорыш (горец птичий, птичья гречиха, травка-муравка, конопка, полянка) 128
Сурепка сжатая (сурепка обыкновенная) 275
Сушеница топяная 276

Т

Таволга вязолистная, степная, шестилепестная (лабазник, земляной орех) 175
Тагетес (бархатцы отклоненные, или французские) 91
Татарник колючий 277
Татарское мыло (сороканедужница, мыльнянка лекарственная) 205
Тимьян ползучий, тимьян Маршалла (чабрец, богородская трава) 279
Тмин обыкновенный 280
Толокнянка 282
Толстолистник (очиток пурпуровый, заячья капуста) 220
Томат (помидор съедобный) 240
Топинамбур (земляная груша) 283

Тополь обыкновенный (тополь
черный, или осокорь) 285

Травка-муравка (спорыш, горец
птичий, птичья гречиха, коно-
топка, полянка) 128

Троелистка (вахта
трехлистная, грифоль) 116

Тыква обыкновенная
(кабачок) 156

Тысячелистник
обыкновенный 285

У

Укроп огородный 287

Ф

Фасоль обыкновенная 288

Фиалка трехцветная (анютины
глазки) 289

Х

Хвощ полевой 290

Хмель обыкновенный 291

Хрен обыкновенный 293

Ц

Цветок Гете (каланхоэ) 157

Цетрария (исландский мох) 154

Цикорий обыкновенный 294

Ч

Чабрец (тимьян ползучий,
богородская трава) 279

Чемерица Лобеля 295

Черёда трехраздельная (золо-
тушная трава) 296

Черемуха обыкновенная (чере-
муха птичья) 297

Черника обыкновенная 298

Чернобыльник (полынь обыкно-
венная) 239

Черноголовка обыкновенная 299

Черноголовник (кровохлебка ле-
карственная, прогон) 173

Чернокорень лекарственный 300

Чертополох курчавый 301

Чеснок посевной 302

Чистец аптечный (буквица
лекарственная) 303

Чистотел большой 303

Чихотная трава (птармика) 242

Ш

Шалфей лекарственный (шалфей
степной) 304

Шикша (водяника черная,
вороника) 120

Шиповник майский (шиповник
коричный, иглистый) 306

Шпорник посевной (рогатые ва-
сильки, живокость высокая) 141

Щ

Щавель конский 307

Я

Яблоня, яблоня ягодная (сибир-
ская, домашняя) 308

Ярутка полевая 309

Ячмень 310

A

Acorus calamus L. 83
Abies sibirica Ledeb. 230
Achillea millefolium L. 285
Aconitum napellus L. 87
Aegopodium podagraria L. 270
Agrimonia eupatoria, *Agremonia pilosa* Ledeb 249
Allium cepa L. 189
Allium sativum L. 302
Alnus glutinosa L. Gaertn 218
Amanita muscaria (Fr.)
 Hooker. 204
Amtlanchier ovalis Lam.C.
 Koch. 154
Androsace septentrionalis L. 241
Anethum graveolens L. 287
Anthemis subtinctoria
 Dobroc 243
Apium graveolens L. 263
Arctium lappa 187
Arctium tomentosum Mill. 187
Arctostaphylos uva-ursi L.
 Spreng 282
Arctous alpina L., *Niedenzu*. 88
Armoracia rusticana Gaertn.,
 Mey. et Scherb 293
Aronia melanocarpa (Michx.)
 Elliot 256
Artemisia absinthium L. 237
Artemisia vulgaris L. 239
Asparagus officinalis L. 273
Atriplex patula, L. 181
Avena sativa L. 210

B

Barbarea stricta Andrz (*Barbarea vulgaris* R. Br.) 275
Berteroa incana L., DC. 153
Betula pendula Roth, (*B. verrucosa* Ehrh) 93
Beta vulgaris L., subsp. *esculenta* Guerke 261
Betonica officinalis L. 303
Bidens tripartita L. 296
Borago officinalis L. 111
Brassica juncea L., Czern. 130
Brassica napus L. 109
Brassica oleracea L. 161
Brassica rapa L. 248
Bupleurum aureum Fisch. ex Hoffm. 121

C

Calendula officinalis L. 159
Calluna vulgaris L., Hull. 117
Callisia fragrans L. 134
Cannabis sativa L. 168
Capsella bursa-pastoris L.,
 Medic. 224
Capsicum annum L. var. *longum* (DC.) Sendt., *capsicum annum* L. 225
Caragana arborescens Lam. 86
Carduus crispus L. 301
Carum carvi L. 280
Centaurea cyanus L. (*centaurea jacea* L.) 114

Cerasus vulgaris Mill. (*cerasus fruticosa* Pall.) 119
Cetraria islandica L., Ach. 154
Chamaenerion angustifolium L. 152

Chenopodium album 181
Chelidonium majus 303
Cichorium intybus L. 294
Cicuta virosa L. 118
Cirsium arvense L., Scop. 101
Cochlearia arctica Schlecht. ex DC. 186

Comarum palustre L. 258
Conium maculatum L. 102
Convallaria majalis L. 177
Convolvulus arvense L. 123
Coprinus atramentarius Fr. 132
Crataegus sanguinea Pall. 107
Crepis sibirica L. 267
Cucumis sativus L. 211
Cucurbita pepo L., var. *giromontia* Duch. (*cucurbita pepo* L.) 156
Cynoglossum officinale L. 300

D

Daucus sativus (Hoffm.) Roehl 200
Delphinium elatum L. 141
Dracocephalum timiflorum L. 147

E

Ecballium elateium L. (A.Rich.) 99
Echinops ruthenicus Bieb. (*E. ritro*) 199
Empetrum nigrum L. 120
Equisetum arvense L. 290
Eringium planum L. 264

Erodium cicutarium L. (L. Her) 86
Elytrigia repens L., Nevsci 245

F

Fagopirum esculentum Moench., *fagopirum sagittatum* Gilib. 131
Filaginella uliginosa L., Opiz;
Gnaphalium uliginosum L. 276
Filipendula hexapetala 175
Filipendula vulgaris Moench 175
Fragaria vesca L. 145
Fumaria officinalis L. 138

G

Galega officinalis L., g. *orientalis* L. 124
Galium boreale L. 233
Galium ruthenicum Willd. 233
Galium verum L. 233
Geranium pratense L. 124
Geranium silvaticum L. 124
Glechoma hederacea L. 110
Glycyrrhiza uralensis Fisch. 271

H

Helianthus tuberosus 283
Heliathus annuus L. 236
Heracleum sibiricum L. 106
Hipericum perforatum L. 144
Hippophae rhamnoides L. 208
Hordeum vulgare L. 310
Humulus lupulus L. 291
Hyascyamus niger L. 91
Hyssopus officinalis L. 155

I

Inula helenium L. 132

J

Juniperus communis L. 197

K

Kalanchoe pinnata L. 157

L

Lactuca sativa L. 259

Lappula squarrosa (Retz.) 184

Lappula myosotis 184

Larix sibirica, Ledeb. 18

Ledum palustre L. 88

Lemna minor L. 256

Leonurus quinquelobatus Gilib 244

Lepidoteca suaveolens (Pursh)

Nutt., *Chamomilla suaveolens* (Pursh) Rybd. 254

Levisticum officinale Koch 190

Linaria vulgaris L. 192

Linum usitatissimum L. 182

Lycopersicum esculentum

Mill. 240

Lycopodium clavatum L. 232

Lythrum salicaria L. 134

M

Malus silvestris, *Malus boccata* (L.) Borkh; *Malus domestica* Borkh. 308

Malva pusilla Smith. 242

Matricaria chamomilla, *Matricaria reculita* L. 252

Medicago sativa L. 191

Melampyrum cristatum L. 151

Melilotus officinalis L., Pall. 135

Melissa officinalis L. 196

Menta arvensis L., *menta piperita* L. 206

Menyanthes trifoliata L. 116

O

Odontites serotina Dum. (*euphrasia odontites* L.) 149

Onopordum acanthium L. 277

Origanum vulgare L. 137

Oxicoccus palustris Pers. 166

P

Padus racemosa (Lam.) Gilib.;

Padus avium Mill. 297

Paeoniae Radix, *paeonia anomala* L. 229

Paris quadrifolia L. 122

Persicaria hydropiper L., Spach 126

Petroselinum crispum L. 226

Phaseolus vulgaris L. 228

Picea obovata Ledeb 140

Pinus sibirica Du Tour 164

Pinus silvestris L. 272

Pisum sativum L. 129

Plantago major L. 235

Polemonium coeruleum L. 264

Poligonum aviculare L. 128

Poligonum persicaria L., *persicaria maculata* (Rafin.) A. & D.

Love 128

Politrichum commune L. 203

Polygonatum officinalis L. 174

Polygonatum odoratum (Mill.) 174
Populus nigra L. 285
Populus tremula L. 218
Potentilla anserina L. 180
Potentilla erecta L., Ræusch. 179
Potentilla argentea L. 178
Prunella vulgaris L. 299
Ptarmica vulgaris D. C., *Ptarmica salicifolia* (Bess.) Serg. 242
Pteridium aquilinum L. Kuhn. 221
Pulmonaria mollis Wulf. ex Hornem. (*P. mollissima* A. Kerner) 195

R

Raphanus sativus L., var. *sativus* 247
Rheum undulatum L. 246
Rheum undulatum L. var. *tanguticum* Maxim 246
Rhodiola rosea L. 251
Ribes rubrum L.; *Rubrum hispidulum* (Jancz.) Pojark 268
Ribes nigrum L. 268
Rosa cinnamomea L., *Rosa majalis* Herrm L.; *Rosa acicularis* Lindl 306
Rubus arcticus L. 167
Rubus caesius L. 139
Rubus chamaemorus L. 202
Rubus idaeus L. 193
Rubus saxatilis L. 169
Rumex confertus Willd 307

S

Salix caprea L. 149

Salvia officinalis (*Salvia stepposa* Schost.) 304
Sanguisorba officinalis L. 173
Saponaria officinalis L. 205
Sedum purpureum L. 220
Senecio vulgaris L. 172
Solanum dulcamara L. 223
Solanum melongena L. 90
Solanum nigrum L. 223
Solanum tuberosum L. 162
Solidago virgaurea L. 148
Sonchus arvensis L. 219
Sorbus aucuparia L. (*S. sibirica* Hedl.) 255
Sphagnum sp. 203
Stellaria media L. 143
Symphytum officinale L. 215
Syringa vulgaris L. 266

T

Tagetis patula L. 91
Tanacetum vulgare L. 227
Taraxacum officinale Wigg 213
Thlaspi arvense L. 309
Thymus serpyllum (*thymus marschallianus* Willd) 279
Tillia cordata Mill. 183
Trifolium pratense L. 165
Tropaeolum majus L. 208
Tussilago farfara L. 194
Typha angustifolia 250

U

Urtica dioica; *Urtica urens* L. 169

V

- Vaccinium myrtillus* L. 298
Vaccinium uliginosum L. 126
Vaccinium vitis-idaea L. 108
Valeriana officinalis L. 112
Veratrum lobelianum Bernh. 295
Viburnum opulus L. 160
Vici faba L. (Faba bona Medik, F. vulgaris Moench) 100
Vincetoxicum albobianum (Kusn.) Pobed; *Vincetoxicum hirundinaria* Medikus, (*Antitoxicum officinale* (Moench) Pobed.), (*A. stepposum* Pobed.) 180
Viola tricolor L. 289

Z

- Zea mays* L. 174
Zingiber officinale Roscoe 153

УКАЗАТЕЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПО ИХ ЛЕЧЕБНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ СИБИРИ

Авитаминозы

Береза, груша, ель, жимолость, звездчатка, земляника, золотая розга, клюква, крапива, лиственница, лопух, малина, настурция, облепиха, огуречная трава, одуванчик, петрушка, пихта, подмаренник, подорожник, рябина, салат, свекла, смородина, сныть, сосна, сурепка, череда, черемуха, шиповник, шпинат.

* * *

Аденома предстательной железы, простатит

Алтей, грушанка, золотая розга, крапива, лапчатка, лопух, малина, окопник, осина, петрушка, ромашка, свекла, семена тыквы, синеголовник, спаржа, спорыш, хвощ, чабрец.

* * *

Алкоголизм

Любисток, маралий корень, навозник (гриб), полынь, чабрец, чемерица.

* * *

Аллергия

Ива, календула, клевер, клюква, крапива, лопух, люцерна, одуванчик, осина, пихта, полынь, ромашка, сельдерей, цикорий.

* * *

Ангина

Аир, береза, душица, земляника, лапчатка прямостоячая, лук репчатый, манжетка, марь белая, календула лекарственная, просвирник, ромашка, черника, черноголовка.

* * *

Анемия

Береза, боярышник, горец птичий, гречиха посевная, ель, земляника лесная, кедр, клевер луговой, крапива двудомная, морковь, полынь горькая, смородина, сосна, тысячелистник, яблоки.

* * *

Артрит, полиартрит, артроз

Береза, брусника, вишня, звездчатка, капуста, лопух, морковь, окопник, осина, очиток, пихта, пырей, сосна, тополь, укроп, фасоль.

* * *

Астения, дистония, гипотония

Брусника, виноград, водяника, горец птичий, гравилат, дымянка, зверобой, золотой корень (родиола розовая), крапива, кукуруза, левзея, лимонник, любка, Melissa, можжевельник, овес, одуванчик, осина, очиток, пшеница, репешок, рожь, рябина, синюха, сосна, тысячелистник, чага, шиповник, элеутерококк, ятрышник.

* * *

Астма бронхиальная

Алтей, багульник, белена черная, бодяк, боярышник, будра, вероника, живица сосны, ели, ель — хвоя, исландский мох, иссоп, калина, коровяк, липа, льянка, малина, мальва, мать-и-мачеха, медуница, Melissa, морковь, настурция, папоротник, паслен, пион (корень), пихта сибирская, подорожник, просвирник, репа, ромашка аптечная, сирень, солодка, таволга вязолистная (лабазник), хрен, чернобыльник, чеснок.

* * *

Атеросклероз

Адонис весенний, боярышник, гречиха посевная, донник лекарственный, ежевика, желтушник левкойный, зверобой, ива, калина, капуста огородная, клюква, крапива, крыжовник, кукуруза, лист березы, лук репчатый, мать-и-мачеха, Melissa, морковь, мята перечная, одуванчик лекарственный, паслен, подмаренник настоящий, подмаренник северный, подорожник, рябина, свекла, слива, солодка

голая, спаржа, укроп, тысячелистник, хвощ полевой, чеснок, чистотел, шиповник, яблоня.

* * *

Атония кишечника и желудка

Горец почечуйный, душица обыкновенная, дымянка, исландский мох, капуста огородная, лен, лук, льнянка, морковь, пижма, репешок, тмин, укроп, яблоки.

* * *

Бели

Дымянка лекарственная, живокость, календула лекарственная, клевер луговой, лапчатка гусиная, лук репчатый, манжетка, проломник, редька, ромашка, сирень обыкновенная, спорыш, хрен, чеснок, чистотел.

* * *

Бессонница

Боярышник, валериана, вереск, герань луговая, гравилат, донник, зюзник, кипрей, крапива, мелисса, мята, овес, одуванчик, пион, пустырник, ромашка, синеголовник, смолка, синюха голубая, сушеница болотная, хмель, чабрец, чина.

* * *

Болеутоляющие

Аконит, белена, болиголов, вех ядовитый, горец почечуйный, грушанка круглолистная, гусиная лапка, клевер луговой, коровяк, льнянка обыкновенная, мята, плаун булавовидный, пион, подмаренник настоящий, ромашка, хмель, чабрец, чернокорень.

* * *

Бронхит, ларингит, пневмония, трахеит, фарингит

Багульник, девясил, донник, душица обыкновенная, иссоп, калина, кориандр, капуста огородная, коровяк, липа, лиственница, лук, малина, манжетка, мать-и-мачеха, медуница, можжевельник,

морковь, мята перечная, незабудка, овес, окопник, осина, подорожник большой, просвирник, свекла, синюха голубая, солодка уральская, сосна, фиалка полевая, хвощ полевой, чина луговая.

* * *

Варикозное расширение вен, тромбофлебит

Брусника, донник, ива, каштан, клевер, клюква, лещина, окопник, полынь, сирень, сушеница, хмель, черника, чина.

* * *

Витилиго

Вишня, горчица, зверобой, клевер, лимонник, малина, медуница, овес, пастернак, петрушка, ревень, ряска, сусак.

* * *

Выпадение волос

Аир, герань, ива, календула лекарственная, крапива двудомная, лабазник вязолистный, лопух, лук репчатый, пастернак посевной, ромашка, сосна, хмель, чеснок.

* * *

Гайморит, синусит

Ель, береза, облепиха, мухомор, очиток, хрен, чистотел, шиповник.

* * *

Гастрит, катар желудка

Борщевик, брусника, вахта, вереск, горец птичий, гравилат, девясил, дымянка, ежевика, земляника, ива, калган, календула, калина, капуста, кипрей, клевер, клюква, коровяк, котовник, крапива, лопух, малина, мальва, манжетка, медуница, мята, огуречная трава, одуванчик, окопник, ольха, осина, очанка, паслен, подорожник, полынь, пырей, редька, рябина, салат, сельдерей, смородина, сныть, тысячелистник, фасоль, хмель, хрен, чага, черемуха, черника, шиповник, яблоки.

* * *

Гастрит при повышенной кислотности

Вереск, виноград, горичник, гравилат, девясил, исландский мох, калина — кора, мальва, мята, редька, рябина, сосна, чабрец, яблоня.

* * *

Гастрит при пониженной кислотности

Аир, брусника, вахта, дымянка, зверобой, земляника, зимолюб-ка, капуста, клюква, огуречная трава, пижма, полынь горькая, подорожник, смородина, солодка, тысячелистник, фасоль, хрен, черника.

* * *

Геморрой

Аистник, бобы, водяной перец, горец почечуйный, горец птичий, дымянка, земляника, капуста, костяника, крушина (кора), липа, лабазник шестилепестной, льнянка обыкновенная, лопух, морковь, одуванчик, осина, пижма, пион, подмаренник, рябина, солодка, тысячелистник, хвощ полевой, чистотел.

* * *

Гепатит, цирроз печени

Береза, володушка, девясил, калган, капуста, крапива, кукуруза, люцерна, мыльнянка, одуванчик, осина, полынь, пижма, чистотел.

* * *

Гипертония

Багульник, боярышник, брусника, валериана, василистник, вербейник, горец птичий, гречиха посевная, донник лекарственный, душица, ежевика, жимолость, звездчатка, зверобой, змееголовник, земляника (листья), календула, калина, клюква, ластовень, лук, малина, Melissa, морковь (ботва), одуванчик, очиток пурпуровый, пастернак огородный, пастушья сумка, пустырник, полынь горькая, полынь обыкновенная, свекла, спаржа, сушеница топяная, тысячелистник, укроп, фасоль, хвощ полевой, чабрец, чеснок, чистец болотный, шиповник.

* * *

Гипотиреоз (зоб)

Боярышник, валериана, горицвет, грецкий орех, звездчатка, земляника, зюзник, коровяк, лапчатка серебристая, локонос, люцерна, медуница, морская капуста, подмаренник, пустырник, рябина, чабрец, черноголовка, чернокорень, шиповник.

* * *

Глазные болезни

Будра, василек синий, живокость полевая, звездчатка, земляника, иссоп, календула, калина, клевер, лапчатка гусиная, льнянка обыкновенная, лопух, малина, мальва, манжетка, морковь, незабудка, облепиха, одуванчик, очанка, очиток, паслен, пихта, подорожник большой, пырей, ромашка, ряска, укроп, черемуха, черника, шиповник.

* * *

Глисты

Береза, кошачья лапка, вахта, горец птичий, горечавка перекрестнолистная, ива, живокость полевая, зверобой, календула, крестовник обыкновенный, лабазник вязолистный, лиственница, лук репчатый, льнянка обыкновенная, марь белая, можжевельник, молочай, морковь, одуванчик, папоротник мужской, паслен, пижма, полынь горькая, редька, ромашка душистая, тыква, чабрец, чернобыльник, чеснок.

* * *

Головные боли, головокружение

Бодяк, боярышник, брусника, валериана, василистник, вероника, водяника сибирская, вороний глаз, горец перечный, горох, донник, душица, зверобой, календула, капуста белокочанная, кипрей узколистный, купена, лабазник вязолистный, лук репчатый, льнянка обыкновенная, морковь, осот розовый, пижма, пион, пупавка, пустырник, салат, синеголовник, сирень, сосна, сушеница, тысячелистник, чабер, чернобыльник, черноголовка, чернокорень.

* * *

Диабет сахарный

Береза, бобы, брусника, бузина красная (кора) вероника, вишня, гречиха посевная, грушанка, ежевика, земляника лесная, капуста, крапива, кукуруза, лен, лопух большой, люцерна, малина, манжетка, можжевельник, мышинный горошек, овес (солома), одуванчик, окопник, осина, подмаренник, подорожник, пырей, рогоз, салат, свекла, смородина, сушеница болотная, тысячелистник, цикорий, фасоль, фиалка трехцветная, череда, черника, черныбыльник, черноголовка, чина луговая, яблоня.

* * *

Диатезы, (золотуха)

Вахта трехлистная, вероника, горец птичий, звездчатка, земляника, золотая розга, календула, калина, капуста, кипрей, клевер, козлобородник, крапива, липа, ложечная трава, лопух, медуница, Melissa, одуванчик, овес, окопник, осина, подмаренник, полынь горькая, пулавка, пырей, синеголовник, смородина, сныть, фиалка трехцветная, череда, чистотел, шиповник.

* * *

Дизентерия

Береза, борщевик сибирский, брусника, вяз, герань, горец змеиный, гравилат, зверобой, ива, календула, кровохлебка, лабазник вязолистный, лапчатка прямостоячая, лапчатка гусиная, манжетка, окопник, осина, паслен, подмаренник настоящий, подорожник, полынь горькая, рябина сибирская, сабельник болотный, татарник, черемуха, черника, чеснок, шиповник (корень), щавель конский, ятрышник.

* * *

Дисменорея (нарушение менструального цикла)

Валериана, вахта трехлистная, лапчатка, гусиная, горец птичий, зверобой, крапива двудомная, кора калины, малина, водяной перец, пижма, подснежник, полынь, ромашка аптечная, чистотел, черныбыльник, чабрец.

* * *

Желчнокаменная болезнь

Вероника, вишня, горец птичий, дымянка, земляника, золотая розга, козлобородник, крапива, лопух, морковь, настурция, пижма, полынь, пырей, редька, репешок, свекла, сирень, тысячелистник, фенхель, цикорий.

* * *

Злокачественные и доброкачественные опухоли

Аир, аконит, болиголов, вех ядовитый, гречиха посевная, душица, донник, дымянка, зверобой, календула, костяника каменная, крапива двудомная, купена аптечная, лопух большой, льнянка обыкновенная, марьин корень, можжевельник, мухомор, ольха, окопник, осина, очиток едкий, петрушка, подорожник, подмаренник цепкий, полынь обыкновенная, полынь горькая, рябина, свекла, сельдерей, солодка голая, татарник, фиалка трехцветная, хрен, цикорий, чернокорень, чеснок, чистотел большой, чага, чистец болотный, череда.

* * *

Запор

Абрикос, брусника, вахта, горец перечный, горец почечуйный, горчица, душица, капуста, клоква, крушина, кукуруза, лен, листовница, лопух, льнянка, морковь, мыльнянка, овес, огуречная трава, одуванчик, паслен, подорожник, полынь, просвирник, пшеница, репа, рожь, свекла, сельдерей, солодка, тмин, чистотел, шпинат, яблоня.

* * *

Импотенция

Аир, анис, володушка золотистая, горчица, гравилат, девясил, дымянка, золотой корень, крапива, лапчатка, левзея (маралий корень), лимон, лимонник, лопух, любисток, любка, малина, морковь, очиток, пастернак, петрушка, подорожник, пустырник, сельдерей, спаржа, сурепка, эспарцет, ярутка, ятрышник.

* * *

Ишнас, радикулит

Белена, береза, ель, лопух, мухомор, овес, осина, редька, репешок, сабельник, сирень, сосна, хрен, чабрец, черемуха, черника.

* * *

Климакс

Дымянка, донник, календула, крапива, липовый цвет, лапчатка гусиная, можжевельник, мята полевая, полынь горькая, ромашка, солодка, тысячелистник, фиалка.

* * *

Контрацептивные (противозачаточные)

Осина (кора), пижма, проломник северный, проломник нитевидный, прострел раскрытый, ромашка, солодка, чистец лесной.

* * *

Кровоостанавливающие

Аистник, василистник малый, вербейник обыкновенный, герань луговая, гвоздика пышная, горец змеиный, горец перечный, горец почечуйный, горец птичий, гравилат речной, грушанка круглолистная, душица обыкновенная, дымянка, ежевика, звездчатка, зюзник, ива, калина, кипрей, крапива, кровохлебка, лабазник вязолистный, манжетка, можжевельник, мята, ольха серая, пастушья сумка, подмаренник, подорожник, пупавка, репешок, рябина, сабельник, смолка, тысячелистник, фиалка, физалис, хвощ, чабрец, черника, черноголовка, чистец лесной, чихотная трава, шиповник, щавель конский, эспарцет, яснотка.

* * *

Лактация недостаточная (недостаток молока)

Анис, брусника, манжетка, клюква, одуванчик, салат, тмин, укроп.

* * *

Лейкоз

Акони́т, болиго́лов, гвозди́ка, горец пти́чий, гречи́ха, до́нник, зем-
ляни́ка, крапи́ва, кукуруза, морковь, око́пник, очанка, пу́стырник, ря-
бина, сабе́льник, сосна, ты́сячелистник, фиалка, чистец, шиповник.

* * *

Лишай

Алтей, бо́дык, вахта, горец почечу́йный, девяси́л, дымянка, еже-
вика, коровя́к, лопух, медуница, мыльня́нка, сусак, татарник, то-
поль (почки), чере́муха, чистотел.

* * *

Мастит, мастопатия

Акони́т, болиго́лов, вех ядовитый, капуста, лопух, одуванчик,
око́пник, пихта, подмаренник, сабе́льник, свекла, серебряная вода,
чистотел.

* * *

Метеоризм, вздутие живота

Анис, вахта, горичник, дягиль, кориандр, котовник, лиственни-
ца, льнянка, морковь, мята, овес, одуванчик, редька, ромашка, тмин,
укроп, фенхель, чабрец, шпинат.

* * *

Мочепускание болезненное, задержка, частые позывы

Береза, гулявник, ива, дягиль, липа, малина, осина, подмарен-
ник, просвирник, спаржа, тыквы семена, фиалка, физалис, хвощ.

* * *

Недержание мочи

Брусника, береза, бобы (травя), василек, зверобой, льнянка
обыкновенная, нивяник, ольха клейкая, осина, пижма, подорожник,
пырей ползучий (корневища), ромашка, спаржа, тысячелистник,
хвощ, хлопوشка, щавель конский.

* * *

Неврозы, неврастения, эпилепсия

Аир, багульник, береза, бодяк, болиголов, боярышник, борщевик, валериана, вереск, вероника, водяника, володушка, гвоздика, донник, душица, дягиль, ежевика, звездчатка, земляника, змееголовник, зюзник, иссоп, календула, калина, котовник, лебеда, липа, любисток, маралий корень, Melissa, мята, нивяник, облепиха, овес, огуречная трава, осот розовый, очиток, паслен, пижма, пион, подмаренник, пулавка, пустырник, ромашка, салат, сельдерей, синеголовник, синюха, сирень, смолевка, сосна, спаржа, таволга, татарник, тысячелистник, хмель, чабрец, черныбыльник, чистец, чистотел.

* * *

Нефрит, пиелонефрит

Береза, брусника, василек, горец птичий, земляника, золотая розга, клюква, конопля, крапива, лопух, мать-и-мачеха, можжевельник, морковь, настурция, огурец (семена), осина, подорожник, пырей, репешок, свекла, сирень (цветки), спаржа, смолка, таволга, укроп, фиалка трехцветная, яснотка.

* * *

Облысение, перхоть, себорея

Аир, береза, василек, герань, горец птичий, горчица, ежевика, ива, капуста, клевер, коровяк, крапива, лопух, малина, марьин корень, мать-и-мачеха, медуница, морковь, настурция, облепиха, овес, очанка, петрушка, ромашка, ряска, сельдерей, тополь, тысячелистник, хмель, чабрец, череда, чистец.

* * *

Ожирение

Девясил, кабачки, капуста, клюква, крыжовник, полынь, свекла, сельдерей, тыква, яблоня.

* * *

Остеохондроз

Аир, береза, боярышник, брусника, земляника лесная, ива, липа, лопух, Melissa, можжевельник, морковь, окопник, осина, пихта, пшеница, пырей, ромашка, сабельник, сельдерей, сирень, смородина, сосна, спорыш, тысячелистник, хмель, цикорий.

* * *

Отеки

Баклажан, береза, брусника, вахта, вишня, гореч перечный, дымянка, ежевика, жимолость, звездчатка, земляника, кабачки, календула, кукуруза, лимон, лопух, любисток, можжевельник, одуванчик, петрушка, подмаренник, полынь, просо (пшено), рпешок, сельдерей, синеголовник, смородина, спаржа, тыква, фасоль.

* * *

Панкреатит, болезни поджелудочной железы

Барбарис, борщевик, девясил, дягиль, ежевика, зверобой, земляника, ива, калган, клюква, лапчатка, люцерна, мальва, морская капуста, мята, овес, одуванчик, осина, пижма, подорожник, полынь, пустырник, рпешок, сирень, укроп, фасоль, хвощ, цикорий, черника, чистотел.

* * *

Паралич, парез

Болиголов, василистник, водянка, донник, живокость, кипрей, крапива, можжевельник, мордовник, мята перечная, окопник, пион, прострел (подснежник), ромашка, чернобыльник, чернокорень.

* * *

Подагра, спондилез, ревматизм

Аир, багульник, береза, белена черная, брусника, болиголов, василистник, василек синий, вахта, вербейник, вероника, вишня, герань, гореч земноводный, горечавка, донник, земляника лесная, звездчатка, зверобой, змееголовник, ива, капуста, клевер, крапива, кедр, купена лекарственная, лопух, манжетка, можжевельник,

морковь, морошка, мыльнянка, мята, овес, одуванчик, осина, пижма, пихта, подмаренник, пион, прострел луговой, пырей, репешок, рябина, ряска, слива, смородина, сосна, сельдерей, синеголовник, сирень, таволга, татарник, тополь, фасоль, фиалка трехцветная, хвощ, хмель, хрен, чабрец, череда, черника, чернобыльник, чернокорень, чистотел.

* * *

Понос, расстройство кишечника, диспепсия

Алтей, багульник, бадан, вишня, вяз, герань, горец змеиный, горец птичий, гравилат, груша, гулявник, ежевика, жимолость, зверобой, золотая розга, зюзник, ива, кипрей, коровяк, кровохлебка, лапчатка (калган), лещина, манжетка, медуница, ольха, плакун, подмаренник, полынь, репешок, рогоз, сабельник, таволга, тмин, фасоль, цетрария, цикорий, черемуха, черника, черноголовка, шалфей, щавель конский.

* * *

Псориаз

Багульник, береза, будра, валериана, вахта, горец почечуйный, горец птичий, девясил, ежевика, зверобой, ива, календула, коровяк, кровохлебка, кубышка, лопух, любисток, льянка, лук, мать-и-мачеха, медуница, одуванчик, петрушка, пихта, подмаренник, ряска, синеголовник, сосна (пыльца), сельдерей, чеснок, черника, чистотел.

* * *

Сердечная слабость, аритмия, стенокардия

Адонис сибирский, бедренец камнеломка, белозор болотный, боярышник, валериана, гречиха посевная, горец птичий, горечавка, дымянка, желтушник левкойный, зверобой, земляника лесная, змееголовник, календула, калина, купена, лабазник вязолистный, ластовень лекарственный, майник двулистный, пастушья сумка, пион, пустырник, проломник, ромашка, спаржа, татарник, хвощ, цикорий, чабрец, шиповник.

* * *

Слабительные

Валериана лекарственная, вахта, горец почечуйный, донник, календула, калина, капуста, картофель, крушина ломкая, ластовень лекарственный, лен (семена), лопух, льнянка, морковь, мята, одуванчик, огурцы (огуречный рассол), отруби (пшеницы, ржи), подорожник, пырей, рапс (семена), ревен, редька (сок), ромашка, рябина красная, солодка уральская, тмин, укроп, шиповник.

* * *

Стоматит

Аир, горец змеиный, дуб, ежевика, ива, иссоп, календула, кипрей, кровохлебка, лопух, малина, окопник, ольха, очиток, паслен, прополис, рпешок, сабельник, тысячелистник, чабрец, черника, чина, чистяк, шалфей, щавель конский.

* * *

Тромбофлебит

Алтей, баклажаны, бобы, вербена лекарственная, галега лекарственная (козлятник), гречиха посевная, девясил, донник, звездчатка, каланхоэ, каштан конский, лещина обыкновенная, мышинный горошек, люцерна, мухомор, окопник, полынь горькая, рябина (кора), спорыш, сушеница топяная, татарник обыкновенный, хмель, чина луговая.

* * *

Туберкулез

Багульник, бодяк, будра, василистник, душица, золотая розга, зюзник, ива, калина, исландский мох, капуста, клевер, крапива, лапчатка, лен, липа, манжетка, мать-и-мачеха, медуница, морковь, незабудка, овес, одуванчик, окопник, осина, очиток, подорожник, пустырник, пшеница, пырей, просвирник, рожь, ромашка, сабельник, синюха, сирень, солодка, сосна (живица, хвоя), спорыш, фиалка трехцветная, хвощ, цетрария, черемуха, чернобыльник, черноголовка, чистотел, чихотная трава, шиповник.

* * *

Экзема

Багульник, береза, бобы, бодяк полевой, борщевик, будра, василек, вороника, вяз, горец почечуйный, горец птичий, девясил, дымянка, ежевика, звездчатка, зверобой, календула, калина, коровяк, ластовень лекарственный, лопух большой, люцерна, одуванчик, овес, осина, окопник, паслен, пихта, подмаренник, пырей, редька, репешок, ромашка, сосна (живица), череда, черника, чеснок, чистотел.

* * *

Язвенные болезни

Аир, алтей, береза, бодяк полевой, вяз, герань, горец змеиный, девясил, дихоризандра, ежевика, живица (сосны, ели), зверобой, календула, калина, капуста, кипрей, крапива, лапчатка (калган), лен, лопух, любка, мальва, манжетка, морковь, облепиха, очиток, подорожник, полынь, пшеница, ромашка, салат, сельдерей, синюха, сосна, таволга вязолистная, тополь (почки), тысячелистник, цетрария, чага, чистотел, чихотная трава, шиповник, яблоня.

* * *

СУРИНА Лидия Несторовна.

Консультант по фитотерапии, кандидат биологических наук.

Родилась в 1931 г. в г. Омске. Там же в 1953 г. окончила педагогический институт им. А.М. Горького (химико-биологический факультет). С 1960 г. работает преподавателем ботаники в Тюменском гос. университете и медицинском институте на фармацевтическом факультете.



В 1996 г. решением Тюменской городской Думы ей присвоено звание почетного гражданина г. Тюмени: «За большой личный вклад в охрану здоровья жителей города, популяризацию целебных средств растительного мира сибирского региона».

Как лектор общества «Знание» с 1954 г. активно пропагандирует применение лекарственных растений местной флоры во всех районах Тюменской области. Автор ряда книг по лекарственным растениям Тюменского края. Участник 3-х европейских (в Шумане, Софии, Велико-Тырново) и Международного конгресса в Праге по фитотерапии.

Ведет рубрику в соавторстве с А. А. Барановым «Советы от Лидии Суриной» в четверговом выпуске газеты «Тюменская правда сегодня», а также на одноименном сайте в Интернете, кроме того, публикует рекомендации в других тюменских изданиях: «Медицинские вести», «Тюменский медицинский журнал» и др.

Консультирует по применению местных растений в лекарственных целях.

БАРАНОВ Александр Александрович.

Доктор сельскохозяйственных наук.

Родился в 1935 г. в г. Ленинграде. Там же в 1960 г. окончил Сельскохозяйственную академию. В Академии наук Белоруссии в Минске в 1969 г. защитил диссертацию и получил степень кандидата биологических наук. Награжден знаком «Изобретатель СССР». Автор около 100 научных работ по экологической устойчивости культурных растений. На основе разработки системного подхода к повышению устойчивости живого организма к стрессу развивает принципы и рекомендации использования местных трав для повышения иммунитета и лечения человека от различных заболеваний. Систематически, по просьбе читателей, пишет и публикует в газетах г. Тюмени («Тюменская правда сегодня», «Тюменские известия», «Городские будни» и др.), а также на сайте «Зеленая аптека» в Интернете в соавторстве с Л. Н. Суриной рекомендации по применению лекарственных трав для лечения наиболее часто встречающихся заболеваний. Консультирует по применению местных растений в лекарственных целях.



СУРИН-ЛЕВИЦКИЙ Станислав Викторович.

Родился в 1958 г. в г. Салехарде. Имеет инженерное и медицинское образование, соавтор книги «Лекарственные растения Обского Севера». Участник Международного конгресса по фитотерапии в Праге (1990 г.). Освоил технологию приготовления лекарственных форм из растений немецкой фармацевтической фирмы «Бомбастус».

Консультирует с 1980 г. по применению местных растений в лекарственных целях.



СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
ГЛАВА I. Есть еще природы храм	6
Из истории исследования полезных растений Сибири	7
Кому и зачем нужны ботанические знания	12
ГЛАВА II. Отчего мы болеем?	16
Духовные и нравственные источники здоровья	16
Ваша пища должна быть лекарством.	20
Хлеб — всему голова	22
Молоко и здоровье	23
Надо ли рафинировать растительное масло?	24
Сахар и здоровье	25
Витамины и здоровье	26
Режим питания и здоровье	30
Значение поста	32
Курение — привычка или самоубийство?	33
Стресс и здоровье	36
Лечение травами стрессовых состояний	40
О литофагии	41
Вода и кремний	44
Вода как носитель информации	45
Микроэлементы в растениях и здоровье	46
Советы бабушки	59
Омоложение организма как профилактика заболеваний	64
Советы молодым мамам	66
Если ребенок заболел	68
ГЛАВА III. Травы целебные	72
Как лечиться травами и что не надо делать	72
Заготовка, хранение и способы применения лекарственных растений	75
Когда и как принимать лекарство	78
Характеристика растений	83
ГЛАВА IV. Фитотерапия	312
Болезни эндокринных желез	312
Аденома предстательной железы	312
Диабет сахарный	317
Зоб	320
Климакс женский	321
Болезни органов дыхания	322

Аденоидит	323
Ангина	324
Астма бронхиальная	325
Бронхит хронический	328
Гайморит	330
Голосовые связки	330
Грипп, профилактика	331
Иммунитет — повышение	333
Кашель всех типов	335
Ларингит, фарингит	336
Легочное сердце	337
Неврит слухового нерва	338
Одышка (грудная жаба)	339
Отит — воспаление какого-либо отдела уха	340
Пневмония	342
Туберкулез	344
Болезни печени и почек	347
Гепатит, желтуха	347
Гломерулонефрит	349
Желчнокаменная болезнь	351
Кальцематы	356
Описторхоз	358
Пиелонефрит	359
Почечнокаменная болезнь	360
Синдром Жильбера	363
Цирроз печени	364
Болезни системы пищеварения	365
Гастрит	365
Гельминты: лечение, профилактика	368
Геморрой (почечуй)	370
Дисбактериоз	372
Изжога	373
Колит	374
Липоматоз поджелудочной железы	376
Панкреатит	378
Пародонтит	380
Полипоз	381
Стоматит	381
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	383
Болезни суставов	386
Арритрит, артроз, полиартрит	386
Косточки больших пальцев ног	389
Остеохондроз	390

Глазные болезни	395
Глаукома	395
Катаракта	396
Конъюнктивит	399
Заболевания системы крови	400
Анемия (малокровие)	400
Волчанка красная	401
Гемофилия	402
Лейкозы	404
Лимфогранулематоз	406
Лимфостаз	408
Облитерирующий эндартерит	411
Токсоплазмоз	413
Тромбофлебит	413
Женские болезни	416
Бесплодие (женское)	416
Миома матки	417
Регрессирующая беременность	421
Трихомоноз	424
Эрозия шейки матки	425
Кожные заболевания	426
Герсудизм, удаление волос	426
Витилиго	427
Красный плоский лишай	428
Натоптыши	429
Панариций	431
Склеродермия	432
Фурункулы	432
Экзема	433
Нервные болезни	435
Алкоголизм — это болезнь	435
Бессонница	436
Головные боли	438
Депрессия	440
Заикание	443
Импотенция	443
Паралич (онемелость рук, ног)	445
Паралич дрожательный, болезнь Паркинсона	447
Радикулит	449
Эпилепсия	451
Энурез непроизвольный	454
Энурез ночной	455
Энцефалит	457

Сердечно-сосудистые болезни	458
Аритмия	458
Атеросклероз	460
Васкулит геморрагический	462
Вегетосудистая дистония	463
Гипертония	465
Ишемическая болезнь сердца	469
Ревматизм	471
Опухоли, новообразования	474
Кистоз (почек, печени)	482
Отеки различного происхождения	484
Косметика, уход за кожей	486
Веснушки, прыщи, лишай	486
Уход за волосами	488
Мозоли на ногах и потливость ног	489
Маски для очистки кожи лица	490
Морщины на коже лица	491
Угревая сыпь	492
Киллоидные рубцы	494
Зашлакованность и очищение организма	496
Очищение кишечника	499
Очистка печени	502
Очистка крови	505
Очищение лимфы	507
ГЛАВА V. Нетрадиционные методы предупреждения и лечения болезней	510
Зерновые проростки и здоровье	510
Раздельное или идеальное питание?	515
Гирудотерапия	518
Аромотерапия	520
Баня и ванны лечебные	524
Музыка, танцы, искусство и здоровье	526
Влияние цвета на здоровье	529
Приложение № 1. Содержание макро- и микроэлементов в лекарственных растениях	537
Приложение № 2. Противопоказания к применению отдельных растений и возможное побочное действие их	543
Указатель русских названий растений	551
Указатель латинских названий растений	558
Указатель лекарственных растений по их лечебному применению в народной медицине Сибири	563
Об авторах	578

СУРИНА Лидия Несторовна
БАРАНОВ Александр Александрович
СУРИН-ЛЕВИЦКИЙ Станислав Викторович

Земли Тюменской травы целебные

Корректор Тумашова Т. Ф.
Дизайн, компьютерная верстка:
Дикк Д.С.
Дикк Т.П.

Издательская фирма «СЛОВО»
ЛР № 065912 от 18.05.98
625014, г. Тюмень, ул. Республики, 211
Тел./факс: (3452) 21-07-12
E-mail: slovo@tyumen.ru
Http://slovo.tyumen.ru

Подписано в печать 10.06.2003. Формат 60×84^{1/16}.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,95+вкл. 1,4.
Тираж 20 000 экз. Заказ № 411.

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ГИПП «Уральский рабочий»
620219, Екатеринбург, ул. Тургенева, 13.
<http://www.uralprint.ru>
e-mail: book@uralprint.ru

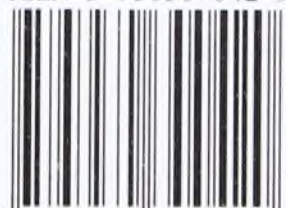


ЦЕНА

180р.

р.

ISBN 5-93030-042-9



9 785930 300420