42.143
Б24

А.Баранов
Л.Сурина
С.Сурин-Левицкий

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СИБИРСКОГО ТРАВНИКА

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТОК СРОКОВ ВОЗВРАТА

КНИГА ДОЛЖНА БЫТЬ ВОЗВРАЩЕНА НЕ ПОЗЖЕ УКАЗАННОГО ЗДЕСЬ СРОКА

Колич. пред. выдач.	

42.143 я2
Б24

А.Баранов, Л.Сурина, С.Сурин-Левицкий

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СИБИРСКОГО ТРАВНИКА

– 111857 /1 –

Тюмень
Издательский дом «Титул»
2011

ББК 41.8
Б 24

Баранов А., Сурина Л. , Сурин-Левицкий С.
Б 24 **Энциклопедия сибирского травника**.– 2-е изд. – Тюмень: Издательский дом «Титул», 2011. – 504 с.: ил. 24 с.

ISBN 978-5-98249-033-9

В книге приводятся описания и способы применения более 200 видов целебных трав России для лечения наиболее часто встречающихся заболеваний человека. Особое внимание обращается на траволечение, позволяющее избежать хирургического вмешательства при разного рода опухолях и новообразованиях.

В книге описаны необходимые для самодиагностики признаки и симптомы наиболее часто встречающихся заболеваний, причины их появления и способы профилактики.

Утверждая принцип Гиппократа, что лечит не врач, а Природа, развивается представление о том, что пациент сам может и должен знать о своем здоровье гораздо больше, чем кто-либо.

В зависимости от характера заболеваний приводятся способы очистки систем и органов человека, которые следует проводить до начала лечения.

Российская Федерация
Тюменская область
Муниципальное автономное учреждение культуры
«Централизованная городская
библиотечная система»
ИНН 7204037883
625001, г. Тюмень, ул. Ленина, [illegible]

© Издательский дом «Титул», 2011
© Баранов А., Сурина Л., Сурин-Левицкий С., 2011

ISBN 978-5-98249-033-9

ВВЕДЕНИЕ – СЛОВО ВРАЧА

Метод фитотерапии, имеющий многотысячелетнюю историю, относится к числу традиционных способов оздоровления организма. Этот метод является частью народной медицины, и совершенно правильно он получил название традиционной, в отличие от научной – ортодоксальной медицины. В принципе, правильной может быть помощь больному, оказанная средствами и методами не только научной, но и традиционной медицины. Правильным может быть только такой метод, который ведет к полному выздоровлению. О правильности подхода нужно судить по конечному результату. Оздоровительный подход существенно отличается от лечебного. Если в лечебном – потенциал здоровья организма в какой-то мере тратится и ослабляется, то в оздоровительном – накапливается и укрепляется. Во многих случаях достаточно бывает ограничить траты и ускорить накопление потенциала здоровья, оптимизируя энергетический баланс, чтобы организм смог сам себя оздоровить. Недаром говорится: «больной выздоровел, несмотря на лечение».

Древнейшие формы лечебно-оздоровительной помощи человеку – ГИДРО- и ФИТОТЕРАПИЯ. При этом гидротерапия может быть вполне самостоятельным видом медицинской помощи. А фитотерапия, вцелом, непредставима без гидротерапии, так как основными ее формами являются водные вытяжки из растений (настои, отвары) и процедуры с их использованием, внутренним и наружным.

В России не раз сокращали список фармакопейных растений, официально допущенных к использованию населением и продаваемых в аптеках. Одновременно культивировалось недоверие к представителям традиционной – народной – медицины и оказывалось на них давление. Сегодня в России значение народной медицины серьезно пересматривается. Знаком этого стало учреждение в 1992 г. Института фитотерапии в г. Москве, на базе которого ведется соответствующее обучение дипломированных врачей.

Грамотный врач-фитотерапевт, независимо от основной специализации, больше походит на врачей древности и средневековья, являющих собою образцы искусства подлинного врачевания, таких как Гиппократ, Авиценна, Амирдовлат Амасиаци. Врач-фитотерапевт имеет возможность оказания полноценной помощи больному, которая может предусматривать использование не только сильнодействующих искусственно синтезированных лекарств (если их применение показано), но и обязательное сопровождение их использования правильно подобранной фитотерапией. Есть множество ситуаций, когда необходимо оказать скорую помощь больному и когда бывает трудно или невозможно обойтись без антибиотиков, гликокортикоидов и прочих сильнодействующих средств. Но необходимо учитывать возможность развития тяжких осложнений такой терапии. А для их предотвращения как раз и может послужить фитотерапия.

Если, например, проводится лечение преднизолоном (препаратом из группы гликокортикоидов), то надо учитывать, что его введение в организм будет обязательно сопровождаться торможением производства гликокортикоидов в коре надпочечников. Если лечение преднизолоном проводится длительно и по каждодневной схеме приема, то непрестанное торможение данной функции приведет к частичной атрофии коры надпочечников.

Для того, чтобы предотвратить столь серьезную угрозу здоровью, чтобы лечение не превратилось в калечение, на протяжении всего курса преднизолоно-терапии нужно мягко стимулировать кору надпочечников.

Ортодоксальная медицина рекомендует с этой целью, например, аскорбиновую кислоту и делагил. Но и то, и другое небезопасно. Делагил – противомалярийный препарат, имеющий нежелательные побочные эффекты. А синтетическая аскорбиновая кислота не вполне тождественна по свойствам естественным аскорбинатам растений.

Вместо аскорбиновой кислоты лучше использовать плоды шиповника, которые содержат не один, а сразу три антиоксиданта: витамины А, С и Е.

Кроме того, нужно использовать корень солодки. Он стимулирует функцию коры надпочечников и его использование позволяет очень мягко уйти от преднизалоно-терапии, не теряя полностью эффекта гликокортикоидов. Преднизолоноподобные фитогормоны солодки не разрушаются организмом, а целенаправленно используются, в то время как синтетический преднизолон организмом разрушается, поэтому возникает необходимость применения больших доз препарата с точным временным расписанием их введения для поддержания концентрации этого вещества в организме на постоянном уровне.

Необходимо понимать, что наш организм активно контролирует все, что в нем происходит. Поэтому далеко не все, что попало в кишечник,

попадает в кровь. Не существует зависимости между содержанием холестерина в пище и уровнем холестерина в крови.

Кишечная сапрофитная микрофлора выполняет в нашем организме не только важную трофическую (питательную), но комплексную защитную функцию. Она захватывает и выводит из кишечника патогенные вирусы. Она постоянно тренирует наш иммунитет, держит его в тонусе. Она является регенерирующим мощным энтеросорбентом, не только собирающим и выводящим пищевые токсины, но и активно разлагающим.

Значит, человек не находится в полной зависимости от состава питания. Человек есть то, что он сам в себе синтезирует. Бесполезно пить «активии» и «бифидоки», если нарушено кислотно-щелочное равновесие среды, которая является средой обитания кишечной сапрофитной микрофлоры.

Важным является пополнение состава микрофлоры, а не исправление питательной среды. Прежде всего, надо в этом случае исправлять кишечную среду, например, пить рассол квашеной капусты (2-3 стакана в день) или живого хлебного кваса домашнего приготовления.

Естественный источник пополнения и увеличения разнообразия состава кишечной сапрофитной микрофлоры – не кисломолочные продукты, а дикорастущие и культурные пищевые растения, среди которых нет таких, которые не имели бы лечебно-оздоровительного действия.

Пищевые растения – поставщики микрофлоры в организм человека и, одновременно, поставщики клетчатки – необходимого сырья для работы микрофлоры. Когда едят зелень, то говорят, что едят «витамины». Но главное здесь – то, что клетчатка служит основным питанием для кишечной микрофлоры, которая обеспечивает нас витаминами, производимыми по «заказу» нашего организма.

Фитотерапию пищевыми растениями можно рассматривать как расширение, обогащение рациона питания за счет введения в него пищевых дикоросов и увеличения в нем разнообразных огородных растений. Если это совпадает с устранением из рациона питания продуктов иных континентов и других климатических зон, то получается коррекция в сторону формирования здорового стиля питания, путем которого осуществляется правильная балансировка между организмом человека и окружающей природной средой.

Фитотерапия – способ расширения канала такой балансировки. Всякая болезнь – срыв адаптации, а дикорастущие растения улучшают адаптогенез, укрепляют потенциал адаптации.

В фитотерапии организму человека предлагаются растительные организмы в форме цельных вытяжек, а не отдельных веществ, хотя и полученных из растений с помощью экстрагентов.

Томский фитотерапевт проф. В.Г. Пашинский, имеющий опыт работы в области онкологии, установил, что не всякое противоопухолевое растение содержит вещества, обладающие противоопухолевым действием. Если ни отдельно взятые вещества, извлеченные из растения, ни приготовленный из них коктейль не оказывает противоопухолевого действия, а целое растение – оказывает, то о чем это говорит?

Это может говорить о том, что во всех других случаях действие растений обусловлено не только их составом, но и формой, которую сохраняет целое растение, даже засушенное. Целостность не в смысле его механической целости. Даже механический размол растения в порошок не приведет к потере формы: каждая частичка так и будет продолжать нести в себе форму целого растения, и поэтому будет действенной. Только химическое извлечение из растения отдельных веществ убивает растение, ведет к потере растением формы. И принципиально невозможна обратная сборка целого по форме растения путем механического соединения полученных из него химических веществ.

Традиционные методы работы с растениями в фитотерапии лишены указанного недостатка. Если экстрагентами являются вода и водно-спиртовая смесь, то сохраняется форма растения – не только в его собственных частицах, но и, главное, путем запечатлевания в воде. Запечатлевается именно форма растения, с которой вода имела контакт (а не информация).

Книг по фитотерапии пишется немало. Но далеко не каждая из них содержит сведения, почерпнутые авторами из своего личного опыта, опробованные и найденные самостоятельно. Разумеется, заимствовать из других источников не только допустимо, но и необходимо. Иначе нет преемственности. Но заимствовать нужно из источников надежных. И проверять это на своем личном опыте. Именно так поступают авторы данной книги.

Чем полезно издание подобных книг? Думаю, тем, что знакомство с ними позволяет научиться методам самооздоровления, – что бывает особенно важно в тех случаях, когда врачи официальной медицины на вас «рукой махнули», посчитав, что вы неизлечимы. Как показывает опыт, многие «неизлечимые» болезни – излечимы. Результат зависит от того, насколько целостен подход.

С уважение к читателям и авторам этой книги,
Виктор ЕЛЬКИН,
главный врач и вице-президент фонда «Технологии ТЕЛОС» (г. Москва)

ОТ АВТОРОВ

Дорогие читатели! Вы держите в руках книгу, которая познакомит вас с полезными для вашего здоровья и жизни растениями нашей Родины – России, а также поможет использовать эти растения в случае недуга и для повышения иммунитета.

Из нашей книги вы узнаете, какие целебные пищевые растения растут вокруг нас, какими лечебными свойствами они обладают. Особенное внимание обращается на необходимость использования местных растений, в частности, растущих в саду и на огороде, именно они помогают адаптироваться к местным условиям, повышают иммунитет.

Природа нашей Родины очень богата своим растительным многообразием. Пищевые и лекарственные растения, а также народная медицина позволяют приспосабливаться 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 легче обойдется для вашего кошелька. Мы приглашаем и вас, дорогие читатели, прочитать рецепты 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, получаемыми на фармацевтических заводах, состоит в том, что первые образуются в живой клетке. Поэтому даже ядовитые вещества растений, попавшие в наш организм, не ломают всю систему биохимических реакций клеток организма человека и животных, как это делают препараты, полученные химическим путем.

Мы часто считаем, что нам нужна не растительная пища, а животная. Даже перестаем замечать, что растения лечат нас лучше всяких химических средств.

Для домашней аптеки, в каждой семье можно определиться, какие растения полезно заготовить для ежедневного использования в виде чаевой заварки (настоя) и какие растения надо иметь на случай наиболее часто повторяющихся заболеваний.

Одни травы имеют широкое распространение в качестве сорняков на полях и огородах, и нам хотелось привлечь особое внимание к сбору таких трав. Другие травы имеют больше декоративное применение, их собирают для букетов, они становятся предметом коммерческой, а проще говоря, хищнической деятельности. Часто такие травы превращаются в редкие, их вносят в Красную Книгу. Эти травы следует поберечь и объяснить другим о необходимости сохранения их. Конечно, можно несколько экземпляров таких растений, лучше вместе с корнями и с землей, перенести на свой огородный участок и выращивать под наблюдением.

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. В каждом случае заболевания мы имеем дело не с отдельной болячкой, а с живой системой, называемой организмом. Наш организм, как и организм растений – не механическое устройство, а сложная самовоспроизводящаяся система. Исправлять систему следует системными методами, стараясь отыскать причину возникновения «неисправности».

В ряде случаев мы приводим название заболевания и включаем его в систему, которую надо оздоравливать, а в других случаях заболевание стоит как бы особняком, и мы описываем схему фитотерапевтического лечения. При этом приходится приводить целую гамму способов и используемых растений, поскольку мы уже убедились на опыте работы консультантов, что одни и те же растения и методы, используемые при том или ином диагнозе, одному пациенту помогают быстро, а другому приходится подбирать другой состав растений и методов.

Помощь растений тем и хороша для нас, что биологическая система растений и человека имеет много общего в метаболизме веществ. Особенно хорошо это проявляется на фоне действия мочегонных, желчегонных растений и таких, которые имеют адаптогенное и стимулирующее действия.

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.

ГЛАВА I. ИЗ ИСТОРИИ ЛЕКАРСТВЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАСТЕНИЙ

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 земли. 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.

В Красной книге, посвященной растениям, приводятся виды растений, в том числе и лекарственных, нуждающихся в специальной охране, сбор которых недопустим: женьшень, полынь цитварная, горицвет золотистый, дуб, пихта, лиственница, можжевельник высокий. И что не растение, то клад! Здесь же и совсем малопривлекательные виды. Почему они вымирают? Потому что изменяется и разрушается среда их обитания. Леса вырубаются, уцелевшие клочки целины распахивают, одни места затопляют, другие осушают, загрязняют пестицидами, токсическими веществами. Тут худо приходится всем видам.

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.

Растения очищают воздух от выбросов газов промышленных предприятий – двуокиси серы, окислов свинца, азота, углекислоты! В этом случае лес работает как мощный фильтр, поглощая вредные пары и газы. Нас не может не тревожить тот факт, что леса в настоящее время вырубаются со скоростью 20 гектаров в минуту!

Трудно представить в денежном выражении животворную способность леса. Но польза леса оценивается во много раз выше, чем стоимость древесины. Лесной массив 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 5-10^{0}С , чем на городских улицах. Даже цвет листвы деревьев влияет на настроение: зеленая окраска успокаивает нервную систему, желтая дает заряд бодрости, красная вызывает ощущение тепла.

Все живое по-разному реагирует на наш технический прогресс – одни организмы обнаруживают достаточную устойчивость, а другие решительно с ним не совмещаются. По мнению Дж. Даррелла, «истребление любого вида – уголовный акт, равный уничтожению неповторимых памятников культуры».

Первостепенная задача нашего поколения – сохранить среду обитания хотя бы в условиях заповедного режима.

В конечном счете, забота о сохранности животного и растительного мира – это забота о человечестве. Если им плохо сейчас, нам тоже будет плохо, ибо мы связаны с ними одной живой цепью.

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.

Пока еще кедровая сосна не редкость. Но заботиться о ней надо уже сейчас.

Изучение и применение полезных свойств растений уходит в глубокую древность. Археологические исследования показали, что уже 5000 лет назад люди пользовались лекарственными травами. При раскопках курганов найдены останки 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. Воевода Ромодановский имел указ «собирать зверобой, растущий в Сибири, сушить, размалывать и присылать в Москву по пуду на всякий год».

По распоряжению Петра I в Сибирь в 1719 году был послан данцингский 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 и вырастил у себя в Швеции сотни собранных в России видов. Он руководил докторской диссертацией нашего ученого А.М. Карамышева, описавшего 351 растение.

Аптеки в то время были маленькими научными центрами, в них исследовалось действие лекарственного сырья.

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 гг. 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 первую Российскую фармакопею (1778) было включено 302 вида русских лекарственных растений, а сейчас в нашей фармакопеи 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.

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

Глубокий исследователь истории Сибири, автор книги «Историческое обозрение Сибири» Петр Андреевич Словцов в молодости служил в Тобольской духовной семинарии учителем философии и красноречия. 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».

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».

КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНЫ БОТАНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Ботаника в детском саду

Те, кто оказался в центре промышленного и химического «рая», увидели, что уход от природы не сделал человека более здоровым. Многие из нас, наверное, 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, интуиции самосохранения, с помощью природных средств? Однажды на прогулке с детьми на лугу, где шел разговор о

пользе растений, малыш на вопрос, зачем он нарвал столько много полыни (чернобыльника), ответил, что бабушка плохо спит, и теперь он поможет ей этой травкой. Забота о детях, об их знаниях возвращается к бабушкам заботой об их здоровье.

Хорошо, если полезные советы воплощаются в добрые дела. Результаты применения лекарственных трав в одном из детских садов оказались такими, что из 10 детских садов района 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.

Важно, что снизилась заболеваемость органов дыхания с 8% до 4%, с хирургическими заболеваниями – с 12% до 6,5%, с туберкулезной инфекцией – с 8% до 4%. Дети с удовольствием принимают травяные ванны, пьют фиточаи, они не отвергают салат из зелени, земляной груши, суп с крапивой, их природный инстинкт помогает им укреплять здоровье и избавляться от болезней.

С возрастом обычно положение меняется, в жизни больше помогают опыт и знания. Если знаний нет, то и простуду не вылечишь.

Ботаника в школе

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. Редко, кто из школьников может определить растение по определителю. О лекарственных свойствах растений из учебников они не узнают.

Из урока научной ботаники редкого учителя не пропадает цветущий луг или сказочный лес, мало кто из преподавателей не заменяет живую природу на пыльный гербарий, на безотрадное перечисление этикеток или ярлыков с латинско-греческими названиями. Для чего надо знать число тычинок, форму листьев, – вот главный вопрос, на который должен знать ответ учитель и ученик. Важно, чтобы учитель понимал, как скучно ученику заучивать в школе то, что ему дает «истинная», линнеевская ботаника. Ведь легко запоминается то, что полезно и может быть востребовано в будущем. После современных уроков по ботанике большинство учеников решает, что ботаника представляет собой педантичный хлам. Чтобы это выяснить, спросите старшеклассников и их родителей, любят ли они ботанику, проведите анкетирование и убедитесь.

Кто как не учитель должен показать пользу, которую приносят растения нам, рассказать о том, что они нас кормят, исцеляют, радуют, обогревают, дают кров, защищают, ничего не требуя взамен. Если бы так учили наших учителей, то и они так же учили бы нас. Надо признать, что отношение к ботанике как к науке описательной и не очень-то связанной с практической деятельностью каждого человека утвердилось не только в средней школе, но и в высшей. 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 вцелом общества, государства.

Старшее поколение помнит, как в период Великой Отечественной войны многих спасали от голода такие растения как лебеда, крапива, и др. Лебеда служит не только для профилактики и лечения простудных заболеваний, при желтухе и как мочегонное, но и используется при туберкулезе легких. Трава мари белой в условиях недостатка хлеба и других, особенно белоксодержащих продуктов, использовалась как питательное, седативное средство, для лечения нервной системы, листья обладают противоцинготным действием. В наше время многие относятся с пренебрежением к этим травам, полагая, что применение их в пищу служит лишь признаком крайней нищеты, а о слабости здоровья, которое наступает со временем, не думают.

Огородники не всегда имеют представление о том, что те растения, которые они удаляют с грядки как вредные сорняки, могут сослужить им хорошую службу, поддерживая здоровье.

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. Во время войны его широко использовали в больницах и госпиталях. Он содержит сфагнол, подобный йоду.

Ботаника может быть и увлекательной, и практически важной прикладной наукой. 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? Растения любят и защищают друг друга.

Работая в теплице, Людмила Алексеевна рассказала нам интересные факты из жизни растений. Тепличницы заметили, что между туей и опун-

цией, которые росли рядом, существовала нежная любовь. Если кто-то из работников останавливался около туи и плохо отзывался о ней, тут же получал от опунции выстрел иголкой, которых на ее развесистых листьях бывает предостаточно. Тепличницы заметили это, но не придали вначале этому значения, а потом стали специально экспериментировать и потому ходили с колотыми ранами на лице. Дело в том, что листья опунции находились на высоте человеческого роста, это было высокое растение. После этих уколов ранки долго не заживали. А если работники брали ножницы и подходили к туе, чтобы ее обрезать, то на «хирурга» обрушивался целый град иголок. Однажды зимой кактус подмерз и погиб, и тут же вслед за ним погибла туя.

Там же, в теплице, работала сотрудница, которая была ленива и плохо относилась к растениям. В ее теплице растения не хотели расти и плохо цвели, а пчелы, которые летали по теплице, часто ее кусали, в результате пришлось ее уволить. Другая тепличница, когда приходила утром в теплицу, здоровалась с растениями и говорила о том, как она их всех любит, растения отвечали ей густыми душистыми цветами. Таких рассказов существует множество у тех, кто выращивает растения.

Такое изучение ботаники сделает каждый урок ярким, полезным и запоминающимся. А иначе зачем он?

Ботаника в вузе

Действительно, почему наши методисты считают, что врачу ботанические знания не нужны? Неужели достаточно школьного курса в рамках программы по биологии? Абитуриент медицинского института сдает вступительный экзамен по биологии, на котором проверяются его знания и по ботанике, а дальше образование по ботанике расширяется только у фармацевтов. Для врача, которому знания об использовании растений нужны при лечении болезней, как воздух каждому человеку, предмета ботаники в программах обучения наших вузов не существует, а фармацевты, которые изучают и знают растения, не имеют права лечить. В чем состоит смысл такого обучения, надо долго разгадывать.

А между тем, в ряде западноевропейских стран не только существует специальный теоретический курс ботаники для врача, но и проводится ботаническая практика на последнем курсе обучения, 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 вместе с тем утверждал, что он никогда не написал бы «Фауста», если бы не был ботаником.

В системе подготовки врача, казалось, надо бы представить ботанику не только как фундаментальную и прикладную науку об использовании лекарственных свойств растений, но и дать исторические и народные корни использования растений в качестве лекарственных средств.

В народе говорят, все новое – это хорошо забытое старое. Спросите врачей, кто из них хотя бы познакомился с трудами медицинских светил Древнего Востока: Авиценны, его «Каноном врачебной науки» и армянского врача Амирдовлата Амосоциани, который описал способы использования множества лекарственных растений в книге «Ненужное для неучей».

Прикладная ботаника для врача

Значение лекарственных трав опытному врачу доказывать не приходится, поскольку многие из них сталкиваются с такими ситуациями, когда известные методы лечения оказываются бессильны помочь больному. Ветеринарные врачи изучают ботанику в институте в течение целого года, а вот из системы обучения медицинских вузов ботанику для врача исключили (до 1930 г. в медицинских институтах для врачей преподавалась ботаника).

Многим врачам известны такие случаи, когда, например, медикаментозное лечение астмы уменьшает воспаление бронхов, но не улучшает состояние легких. Симптомы астмы возобновляются, если прекратить прием лекарств, а при лечении травами здоровье улучшается не только во время приема трав. Не случайно в китайской медицине травы используются одновременно с другими методами лечения.

Как отмечает Стивен Брэтмен, в индийском штате Пенджаб в поликлиниках имеется три входа: один ведет в кабинет специалиста по аюрведе, традиционной медицинской системе Индии, второй к гомеопату, а третий к специалисту по ортодоксальной медицине. Выбор врача зависит от характера заболевания. Если не сможет вылечить один врач, больной обращается к другому. Преимущество такой системы здравоохранения очевидно: каждый из подходов к лечению восполняет недостатки других.

Медицинская помощь становится безличной, а врачи все больше превращаются в инженеров. Тот же С. Брэтмен приводит высказывание одного из своих пациентов: «Мой лечащий врач смотрит на меня, будто я сломанный электроприбор». Источником такого поведения врача является система его обучения. Его учат, как правило, действовать по заданным алгоритмам.

Ботанические сады

Наши государи уделяли организации ботанических садов огромное внимание. В те 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.

Ученые ботаники в период Великой Отечественной войны широко пропагандировали способы выживания человека и его лечения за счет «подножного корма», когда недостаток продовольствия был уделом большинства в стране. Постоянно выпускали бюллетени и проводили экскурсии, показывая, что можно есть и чем лечиться. Ленинградскими учеными-ботаниками в блокадный период писались рекомендации, как питаться салатом из одуванчиков, винегретом из черешков сныти, борщевика, кислицы, икрой из крапивы, сныти, подорожника, лебеды и др. За счет этого многие выжили в блокаду.

Ботаническое образование и здравоохранение требовали к себе внимание всего общества, и общество требовало от образования подготовки врачей, знающих лекарственные травы.

Ботанический сад должен стать центром экологического здоровья природы. Технический прогресс не остановишь, но и непозволительно допускать бесконтрольной эксплуатации природных ресурсов.

Прошедшие годы показали сложности кризисного периода жизни нашего государства и в отдельности каждого гражданина. Кризис, как и болезнь, делает человека более зрелым, но только в том случае, когда успешно меняется сознание. Шансы исцеления нам преимущественно являются под маской неприятностей, болезней, кризисов. Очень образно о роли каждого из нас в избавлении от кризиса государства и своих болезней написал К. Теппервайн:

Если хочешь привести в порядок страну –
приведи в порядок провинции.
Если хочешь привести в порядок провинции –
приведи в порядок города.
Если хочешь привести в порядок города –
приведи в порядок семьи.
Если хочешь привести в порядок семьи –
приведи в порядок собственную семью.
Если хочешь привести в порядок собственную семью –
приведи в порядок себя.

111857-/1

Заказ 589

ГЛАВА II. ОТЧЕГО МЫ БОЛЕЕМ?

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ

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.

Дефицит сострадания в наше время ощущается сильнее, чем нехватка кислорода. Еще неизвестно, отчего мы начнем задыхаться в первую очередь.

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.

Замечено, что быстрее излечиваются от недугов те больные, где в семье царит 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 вцелом, упирается в духовность, доброту, нравственность, т.е. в экологию души.

Любая проблема, если над ней спокойно подумать, разрешается. Большинство из них – это не вопросы жизни и смерти, а некоторые вообще не стоят беспокойства.

Человек своим образом жизни и отношением к окружающему наживает свои болезни. Отрицательные мысли – это отрицательные символы, символ из отрицательной среды может вызвать болезненное состояние. Хорошо известно, что раздражение, гнев, направленные на собеседника, возвращаются к источнику по законам Космоса. 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.

Приятные слова близкого человека нас радуют, а неприятные ранят и сильнее от близкого человека. Многие заболевания появляются из-за пессимистического взгляда на мир, обид и злости. Часто в присутствии чужих людей человек контролирует свои слова, а с близкими не сдерживается, значит, не бережет, не дорожит близким. Мы все прекрасно знаем, что слова обладают огромным влиянием на то, как мы думаем и чувствуем.

Многие из нас усвоили из школьных учебников, что тело наше на 75% состоит из жидкости, но надо признаться, что мы мало знаем о сложных функциях воды в человеческом организме, еще меньше понимания у нас сути хронического непреднамеренного обезвоживания организма. Зачастую на словах мы безоговорочно признаем важность воды, но на деле постоянно недодаем ее нашему организму. Или даже используем вместо воды «патентованные напитки», которые больше приносят организму вреда, чем пользы.

Пить воду в стрессовых ситуациях – устоявшаяся традиция, позволяющая защититься от диабета и др. заболеваний. Сухость во рту – это один из самых последних признаков обезвоживания организма, который уже готов к полному отказу от некоторых функции. Именно так развивается процесс старения – путем сокращения количества ферментативных функций. При диабете в борьбе с обезвоживанием, организм жертвует клетками поджелудочной железы.

Самая важная функция воды – то, что она является источником жизни и средством поддержания жизни. Осознание и понимание важности этого позволяет сберечь здоровье и сохранить жизнь.

Болезнь – это нарушение целостности живого организма, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним врагам. Любая болезнь – от легкого покраснения до раковой опухоли – есть нарушение целостности организма, причем нарушение душевного равновесия вызывает не менее тяжкие последствия. Отмечают, что продолжительные сильные обиды или злость вызывают рак груди. Сильные нервные переживания являются причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Многие болезни (тонзиллит, гастрит, язва и др.) вызваны накоплением в организме токсинов, шлаков, которые отравляют его, откуда бы они не поступали: извне (пищевые, растительные, животные, лекарственные) или образующиеся внутри как результат жизнедеятельности самого организма либо микроорганизмов, которые его населяют.

Единая патологическая цепочка напоминает о том, что болезни начинаются задолго до того, как они проявляются. Среди факторов, способствующих возникновению болезней, могут быть:

- потеря веры в идеалы;
- забвение принципов морали;
- неудовлетворенность жизнью, апатия, уныние;
- потакание своей гордыне;
- потеря душевного покоя из-за страстей к наживе, обогащению и т.д.;
- нарушение режима жизни – смены работы отдыхом, сном;
- нарушение внутренней гармонии, равновесия с окружающим миром;
- нарушения в экологической среде;
- отсутствие в питании здорового режима и здорового начала;
- отсутствие самоконтроля за душевным состоянием и функциями физического тела.

ВАША ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ

Питание – едва ли не самый важный фактор, от которого зависит наше здоровье. Через питание организм поддерживает состояние энергетического устойчивого взаимодействия и равновесия (гомеостаз) с окружающей средой. Гемоглобин крови и хлорофилл зеленых листьев имеют сходную химическую структуру.

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

Медицинские эксперты признают, что наше здоровье зависит от медицины лишь на 8-12%, а от питания на 57-62%.

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 выпекается 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 в отходах более половины всех микроэлементов.

Белым хлебом кормят детей не только дома, но и в детских учреждениях, студенческих столовых, санаториях и тем самым закладывается с детского возраста нездоровая привычка питаться булочками, хлебом тонкого размола.

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 погибает 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. А последний в лучшем случае выпишет рецепт – использовать в пищу отруби, чтобы восстановить нарушенный обмен веществ.

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.

САХАР

Сахар 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. Эти представления хорошо согласуются с тем, что у нас в народе сахар называют белой смертью. 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 с последующей за этим сонливостью, а также причиной 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.

Сахар может быть причиной возникновения острого аппендицита, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, способствует образованию камней в желчном пузыре. Он может вызвать рассеянный склероз, способствует появлению геморроя, варикозного расширения вен, увеличивает уровень холестерина, нарушает всасывание белков, увеличивает риск развития остеопороза и пародонтоза, у беременных женщин может вызвать токсикоз.

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

Повредило сахару рафинирование. Такая очистка удаляет все витамины, микроэлементы из патоки, которая является первичным продуктом переработки сахарной свеклы, а также других растений, из которых сахар получается. В 100 граммах патоки содержится витаминов: тиамина – 245 мкг, рибофлавина – 240 мкг, ниасина – 4 мг, пиридоксина – 270 мкг, пантотеина – 260 мкг, биотина – 16 мкг. Кроме того, содержание минеральных элементов составляет: калия – 1500 мг, кальция – 258 мг, натрия – 90 мг, фосфора – 30 мг.

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.

ВИТАМИНЫ

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, который 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.

Наш организм нуждается в сбалансированном потреблении витаминов. Недостаток, а также их избыток приводит к нарушению обмена веществ и болезни организма. Нередко заботливая мама уже 2-х–3-х 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 может привести к ужасным последствиям: спазмам сосудов головного мозга, болезни почек, бессоннице, диабету, неврастении, внутреннему кровотечению. 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 привести к язве желудка, способствует развитию рака.

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 ее в натуральном виде.

Богаты **витамином С** овощи, фрукты, ягоды, петрушка, укроп, перец, особенно травы северных регионов. Так, в иван-чае (кипрее) содержание его 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 развиться: 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 А** 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.

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 витамина 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 В).

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 B_1 – мышечная слабость, боли в ногах, ослабление внимания, повышенная раздражительность. При резко выраженной недостаточности витамина B_1 возможно множественное воспаление нервных стволов – полиневрит. Потребность в витамине B_1 увеличивается при напряженной физической и нервно-психической деятельности.

Витамин B_1 содержится в продуктах как растительного, так и животного происхождения. Хлебные изделия из муки грубого помола, и особенно из отрубей, содержат большое количество витамина B_1. Он имеется в крупах, горохе, фасоли, мясе, особенно нежирных сортах свинины, субпродуктах. Много витамина B_1 в дрожжах (пивных, пекарских), орехах.

Пиридоксин (витамин B_6).

Играет большую роль в обмене белков и жиров, оказывает регулирующее влияние на нервную систему. Симптомы гиповитаминоза – мышечная слабость, раздражительность. Витамин B_6 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 B_6, относятся картофель, горох, бобы, зеленый перец.

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

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, бессонницу. Источники витамина РР: хлеб из муки грубого помола, крупы, фасоль, горох, картофель, мясо, рыба, яйца, дрожжи.

МОЛОКО

Наверное, к молоку больше всего подходит выражение Гиппократа: «Ваша пища должна быть лекарством». Молоко является важнейшим пищевым и лекарственным средством.

Во время Великой Отечественной войны при эвакуации прежде всего старались брать с собой корову, или козу. Козье и коровье молоко и кормило, и лечило.

Послевоенное время ознаменовалось увеличением стада коров в личном крестьянском подворье. Крестьяне кормили себя и поставляли продукты животноводства в закрома государства. В этот период при зарплате учителей и врачей 900-1500 руб. 1 литр молока стоил 10 руб. Хлеба тогда не хватало, за ним все время были очереди. Те, кто не держал коров, всегда могли приобрести молоко у понравившихся им соседей, которые держали корову. И не удивительно, что в этот период во всяком небольшом городе районного масштаба каждое утро начиналось с того, что по всем дорогам, ведущим из города, шли многочисленные стада на выпас. Даже в большие города, такие как Москва, Ленинград и др., из пригородов ежедневно по утрам привозили крестьяне молоко, которое даже разносили по квартирам.

В семьях, где содержали корову, всегда были здоровые дети, и такие семьи имели не меньше 2-3 детей. Эти дети меньше подвергались простудным и другим заболеваниям. В отличие от детей из детских садов, которые питались молоком от молокозаводов, у них не наблюдалось аллергической реакции на молоко.

В народе хорошо знают, что молоко занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в питании здорового человека и в лечебно-профилактических целях. Именно поэтому следует отметить, что введение в рацион питания детских садов нормы 0,5 л молока на день является важным условием укрепления иммунитета детей, повышения их здоровья.

Важным качеством молока для поддержания состояния здоровья является благоприятное для организма человека соотношение незаменимых аминокислот. Молочный белок, обогащая лизином аминокислотный состав злаков, повышает питательную ценность и усвояемость хлеба, который беден лизином. А, например, гречка отличается высоким содержанием аминокислоты триптофана, поэтому со времен Петра I для поддержания силы и выносливости солдат их кормили, особенно гвардию, гречневой кашей с молоком. Молоко усваивается организмом при минимальной затрате энергии и быстро покидает желудок (стакан кипяченого молока – через 1-2 часа).

Согласно древней индийской науке о жизни (аюрведе), молоко относится к такому типу питательных веществ, к числу которых принадлежат хорошо известные продукты и лекарства растительного характера, такие как: алтей, изюм, корень окопника, семя льна, солодка. По Аюрведе использование молока, как и перечисленных трав, оказывает лекарственное действие, которое способствует росту всех тканей тела. Эти продукты действуют успокаивающе на органы чувств, ум, дают силу и хороший цвет лица, ослабляют действие ядов, они благоприятно воздействуют на голос

и энергетику человека. Указанное действие трав на организм усиливается, если они готовятся на молоке, а также при добавлении в пищу меда и нерафинированного сахара, сливочного масла.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Жители США используют более 2000 видов биологических добавок. За год каждый из них съедает 67 кг красителей, заменителей, разрыхлителей, сюда же входят гормоны в мясе птицы и скота. В результате каждая 3-я американка и 5-й американец имеют избыточный вес. Причем, в большинстве случаев, это не ожирение, а отек. Вода задерживается в организме, чтобы снизить концентрацию вредных веществ в нем.

Повышение калорийности пищи за счет животных жиров и сахара значительно повысило удельный вес заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, таких, как: атеросклероз, остеохондроз, диабет, ожирение, которым страдает половина населения. Излишний вес перегружает работу сердца, печени, почек, требует удлинения кровяного русла: на 1 кг жировых клеток нужно 3000 метров капилляров! Ожирение приводит к таким заболеваниям как гипертония, нарушение минерального обмена. В результате ожирения изменяется состояние легких и снижается их общая емкость, ухудшается вентиляция, что способствует развитию воспалительных процессов – пневмонии, хронического бронхита.

Недаром говорят в народе: пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее ест. А англичане считают: чем уже талия, тем длиннее жизнь. Проблема избыточного веса в сто раз сложнее, чем нам казалось 25 лет назад. У людей с избыточным весом в 6 раз чаще бывают камни в почках, в 4 – камни желчного пузыря и в 3 раза чаще встречается диабет. Рост сердечно-сосудистых заболеваний и распространение диабета, по мнению многих медиков, объясняется, главным образом, избыточным питанием.

Высококалорийная пища благоприятствует, по мнению специалистов по онкологии, появлению раковых опухолей. В этом случае следует уменьшить потребление мяса до 2-3 раз в неделю, особенно людям умственного труда. Полезнее больше добавить в меню свежих фруктов и овощей – они обладают антиканцерогенными свойствами. В капусте, например, содержатся вещества, имеющие противоокислительное действие, т.е. противодействуют перерождению нормальных клеток в раковые.

Вред нашему здоровью приносят и множество напитков, изготовляемых по образу и подобию фирмы «Пепси-Кола», из-за того, что в состав его входит аспартам, который слаще сахара в 200 раз. К аспартаму быстро привыкают, и чем больше его пьешь, тем больше мучает жажда. 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.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Большое значение также имеет режим суточного питания. Плотный утренний завтрак, особенно с высоким содержанием белка, вызывает заторможенность и сонливость, мешая входить в производственный процесс. Биоритмы органов кишечно-желудочного 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, а этому удовлетворяет 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 нисколько не ниже, а половая энергия у них даже выше, чем у хищников.

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. Спорыш способствует восстановлению силы дыхательных мышц.

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.

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.

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, малое количество принесет большую сытость, чем быстрая еда. 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 существует правило: хочешь – ешь, не хочешь – не надо. Когда бабушки и мамы уговаривают малышей есть, они не только портят пищеварительный тракт ребенка, но и нарушают его психику.

В университете штата Огайо в США проводили опыты на кроликах. Их кормили жирной высокохолестериновой пищей, чтобы вызвать атеросклероз. Как и ожидалось, содержание холестерина в крови повысилось, но в одной группе было на 60% меньше повреждения сосудов. Это было обусловлено тем, что эту группу кроликов перед едой ассистент ласкал, гладил и трепал за уши. Это нейтрализовало разрушительное действие нездоровой пищи, т.е. защитой от смертельных доз холестерина служила любовь. Холестерин, вырабатываемый печенью, необходим, – без него наступит истощение тканей и нарушится выработка гормонов. Интересно, что у гренландских эскимосов средний уровень холестерина тот же, что у среднего американца – 220 мг/кг веса, но частота инфаркта в 20 раз меньше. Хотя жирной пищи они едят больше.

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

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.

Не менее важным оказалось и то, что пост позволил выработать устойчивость человека при условии постоянного облучения радионуклидами, находящимися в продуктах питания. Среди различных методов оздоровления людей пост уникален. Только за счет него увеличивается количество и улучшается качество клеток в органах и системах организма.

Важная роль поста – выведение из организма шлаков – нитратов, тяжелых металлов не столько через почки, сколько через легкие, кожу, кишечник. Не бойтесь поста – он почистит Ваше тело и душу. Будьте терпеливы и упорны, сделайтесь 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, аденому, цистит, грыжу, экзему, желчекаменную болезнь и болезни почек.

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

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.

О ЛИТОФАГИИ

Кремний. В народной медицине кремний использовался испокон веков для лечения болезней задолго до его открытия. Профессор Омской с/х Академии П.Л. Драверт в 1922 г. в журнале «Сибирская природа» впервые ввел термин «литофагия», в буквальном смысле – камнеядение. Драверт подчеркивал, что использование глин в пищу связано с лечением малокровия и болезни бери-бери. Он, в частности, отметил, что поглощение земли и глины, наблюдаемое иногда у волков, северных оленей, лосей, куланов, можно объяснить как явления, относящиеся к автотерапии животных, кроме тех случаев, когда эти земли пропитаны хлористой солью натрия. Академик Ферсман, исследуя природу Сибири и Дальнего Востока, отметил, что население Селенгинской местности использует минералы глинистого характера в качестве лекарственных средств. 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.

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».

Мало кремния - много болезней

Низкое содержание кремния в организме человека вызывает 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.

Один из простых диагностических признаков недостатка кремния – это, по-видимому, повышенная ломкость ногтей. В большинстве случаев

симптомы дефицита кремния устраняются добавками растений, содержащими кремний. Более того, есть основания считать, что само старение в немалой степени обусловлено уменьшением содержания кремния в организме. Самым ярким свидетельством важности кремния для здоровья является тот факт, что при инсульте, инфаркте содержание кремния в организме снижается до 1,2% против 4,7% в норме (снижается в 4 раза), при сахарном диабете кремния – 1,4%, поражение гепатитом наблюдается при 1,6%, а при раке – 1,3% кремния.

Кремний очищает организм, обладает в крови и кишечнике силой притяжения к себе вирусов гриппа, гепатита. Если кремния достаточно в организме, то возбудители болезней не могут проявиться в теле человека. Снижается риск заболеваний ревматизмом, полиартритом, дисбактериозом. Это связано с тем, что кремниевая кислота характеризуется способностью адсорбировать в организме различные токсины.

В 1912 г. немецкий врач Кюн установил, что соединения кремния способны препятствовать развитию атеросклероза. А через 40 лет французские ученые М. Ленгер и Ж. Лепрозе показали, что при атеросклерозе у больных имеет место низкое, по сравнению со здоровыми, содержание кремния. У таких больных поражаются, прежде всего, артерии крупного и среднего диаметра. Возникает это заболевание из-за сужения просвета кровеносных сосудов, т.к. на их стенках откладываются атеросклеротические (или жировые) бляшки, что ухудшает кровоснабжение органов, нарушает изнутри стенки сосудов и снижает их эластичность. 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.

Вместе с тем, при дефиците кремния увеличивается содержание кальция. Замещение кремния кальцием в тканях сосудов делает их жесткими, хрупкими.

Доказано, что на процесс старения оказывает самое непосредственное влияние равновесие в организме между кальцием и кремнием, прежде всего потому, что это снижение концентрации кремния в соединительной ткани приводит к снижению эластичности их, возрастанию хрупкости.

Кремний укрепляет и восстанавливает кости и суставы

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.

При переломах костей рук или ног, во все время процесса срастания сломанных костей наш организм увеличивает содержание кремния в костях в 50 раз по сравнению с обычным состоянием. Как только кости срастутся, уровень кремния приходит в норму.

Кремний помогает «строить» кости, отвечает за их прочность, инициирует процессы минерализации, за которую отвечает кальций, и даже при низком содержании кальция кремний ускоряет эти процессы.

Кальций, как и многие другие элементы, сколько его не вводи, не будет 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. Не случайно в Курганском институте травматологии для лучшего срастания 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 них кремний помогает выздоровлению.

Кремний нужен легким, умной голове и крепким нервам

Иммунитет к туберкулезу тесно связан с содержанием кремния в легких, где он локализован в основном в правой нижней доле – это наиболее защищенное место. Очаги поражения возникают в тех участках легких, которые содержат меньше всего кремния (это, как правило, верхняя правая доля). При развитии туберкулеза почти на 50% снижается содержание кремния в легких и происходит значительное уменьшение его

в костях. При тяжелых формах туберкулеза содержание кремния в костных тканях может снизиться более чем на 45 %. Поэтому лечение туберкулеза 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). Именно кремний может помочь нормализовать минеральный баланс и улучшить состояние иммунной системы.

Насморк, бронхит и другие болезни верхних дыхательных путей также связаны с недостатком кремния в организме. При болезни образуется много катаральной слизи, забивающей проходы, по которым воздух поступает к мозгу. А это влияет на мышление, память, способность сосредоточиться. Нарушается нормальная работа мозга, мучают головные боли, наступает быстрое утомление. Растения, содержащие кремний, помогут изменить кремниевый баланс, привести его в норму, и вы почувствуете, что проблем со здоровьем станет меньше.

Если у Вас вдруг появляется чувство безысходности, начинает раздражать шум (и даже малейший шорох), Вы ощущаете себя растерянными, не можете сосредоточиться, значит, Вам не достает кремния.

Но следует помнить об одном условии: кремний лучше усваивается, когда Вы ведете активный образ жизни. Если же Вы превращаетесь в «предмет» и позволяете себя «транспортировать», то кремний в вашем организме почти не усваивается, и Вы слабеете еще больше. Заставьте свой организм работать, и увидите, как быстро пойдет дело на поправку. Кремний требует движения – помните об этом!

Кремний защитит от гормональных нарушений и запоров

При нарушении гормонального статуса, в частности, при болезнях щитовидной железы, следует обратить внимание не на введение в организм гормональных препаратов, а на пути восстановления содержания и метаболизма кремния. Ведь именно щитовидная железа содержит повышенное содержание (около 0,03%) кремния.

Замечено, что развитие опухоли обычно сопровождается дефицитом ряда минеральных элементов. Однако при восстановлении правильного баланса элементов опухоль может рассосаться. Поначалу организм концентрирует элементы, такие как кальций, магний, кремний. При этом кремний – один из основных концентрируемых элементов, но достаточно быстро тратится и поэтому требуется регулярное восстановление его запасов. Чем же полезен кремний?

- Он связывает продукты распада опухолевой ткани.
- Соединительная ткань поддерживается за счет кремния в хорошем состоянии, и опухоль локализуется.
- При гормональной терапии повышается активность половых желез. Это приводит к уменьшению концентрации кремния в соединительных тканях, и опухоль легко распространяется.

Усвоение кремния из пищи, богатой клетчаткой, почти в 2 раза выше, чем бедной ею. Поэтому при запорах следует обогащать свой рацион отрубями. Анализ рационов питания детей на содержание кремния показал, что в основном используются рафинированные продукты, бедные клетчаткой. Всасывание кремния зависит от состояния окружающей среды. Там, где существует загрязненность от выбросов окиси железа и алюминия, у населения наблюдается снижение концентрации кремния в организме. С другой стороны, недостаток кремния может возникать при постоянном психологическом стрессе, при нервных перегрузках, неврозе, что также может вызывать застойные явления в кишечнике и запоры. Поэтому следует систематически использовать в пищу растения, обогащенные кремнием, чередуя прием не только отрубей, но и различных сборов.

Кремний в продуктах питания

Кремний присутствует во всех пищевых продуктах растительного происхождения, но особенно много его в лузге зерен таких злаков как овес, просо и рис. В этом отношении зерна пшеницы гораздо беднее кремнием.

Среди однодольных растений много водных (гидрофитов) и влаголюбивых. Эти растения произрастают в среде, богатой хорошо усвояемым кремнием, и поэтому легко концентрируют его в своих тканях.

Содержание кремния в овощах, плодах и злаках, %

Наименование	**Количество кремния (SiO_2)**	
	в сухом веществе	**в золе**
Топинамбур	8,1	-
Редис	6,5	-
Зерно овса	2,6	1,0
Зерно ячменя	2,1	0,4
Одуванчик	2,4	-
Цветная капуста	1,5	-
Репа	1,3	-
Салат	1,3	-

Рекордсменами по содержанию кремния среди наземных растений являются древнейшие из них – споровые хвощи, мхи и подорожники. Так, в сухом веществе хвоща полевого содержится 9% кремнезема, а в золе – до 96%. До 10% кремния содержится в шелухе риса и 8% в топинамбуре. Рис, являющийся основным продуктом питания многих народов Азии, представляет особый интерес как кремнефильное растение.

Кремниевая вода

Водные растворы, образующиеся вокруг кремния, благотворно воздействуют на наш организм. В кремниевой воде происходит образование структурной водной системы с решеткой жидких кристаллов кремния так, что в ней нет места патогенным микроорганизмам и чужеродным химическим элементам. Эти чужеродные примеси вытесняются из воды и выпадают в осадок. Поэтому, когда настаиваете кремниевую воду, не следует использовать нижний слой – 3-4 см. Его лучше отбросить. Кремниевая вода поддерживает жизнь, она сочетает в себе вкус и свежесть родниковой воды, чистоту и структуру талой воды и бактерицидные свойства серебряной воды. Не случайно есть традиция выкладывать кремнием дно колодцев.

Многие пользуются кремниевой водой с целью избавиться от гипертонии, трофических язв, ожогов, мочекаменной болезни, воспалительных процессов мочеполовой и желудочно-кишечной систем, анемии, дисбактериоза, фурункулов, пищевых отравлений и т.д. При использовании воды, настоянной на кремнии, уменьшается кокковая флора в пораженных тканях, быстро заживляются раны. Как показывает опыт, у людей, принимающих активированную кремниевую воду, практически не наблюдается злокачественных новообразований, восстанавливается ослабленный иммунитет, снижается содержание холестерина в крови, что особенно важно при ожирении. 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.

Прочность строительного цемента, замешанного на кремниевой воде, повышается на 20 процентов. 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 чаи, компоты, супы. Противопоказаний она не имеет, но кипятить воду с находящимся в ней кремниевым камнем категорически запрещено – при кипячении кремний значительно повышает биоактивность воды.

Чтобы приготовить кремниевую воду, необходимо поместить кусочек кремния в емкость с простой водой из расчета 1 куб. см на 1 л воды и

настаивать в течение семи дней. Вода после этого не портится десятки лет. Срок действия самого кремния не ограничен. Содержат много кремния и некоторые минеральные воды, например, боржоми.

Причины лечебного действия кремниевой воды во многом неясны. Все данные о ее целебных свойствах получены исключительно опытным путем. Кремний – это минеральное образование, состоящее из кварца и халцедона, основа которых – двуокись кремния. Примечательно, что вода, взятая практически из любого источника, уже через три дня взаимодействия с кремнием становится пригодной для питья.

Таким образом, растения-концентраторы кремния и кремниевая вода могут восполнить недостаток кремния в вашем организме и помочь выведению из организма различных токсинов. Однако наиболее оптимальной 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 нужны 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.**

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В РАСТЕНИЯХ

Существует взаимосвязь между накоплением в растениях определенных групп физиологически активных соединений и концентрированием в них микроэлементов. Марганец положительно влияет на накопление в растениях сердечных гликозидов.

Растения, имеющие склонность накапливать алкалоиды, содержат повышенное количество кобальта, цинка, марганца, реже – меди. Примесь микроэлементов к основному действующему веществу растений усиливает его лекарственную активность. Следует обратить внимание на то, что некоторые растения накапливают одновременно несколько элементов. Так,

лапчатка прямостоячая накапливает медь и цинк, а сушеница топяная накапливает одновременно цинк, медь и железо, которые усиливают действие друг друга и повышают фармакологическую активность этого растения.

Разумеется, нет необходимости определять содержание всех микроэлементов в тех продуктах, которые мы используем в качестве пищи. Просто важно знать, что используя разнообразные растения в пищу систематически, мы полностью гармонизируем свой микроэлементный баланс.

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. При недостатке в организме меди возрастает риск перелома 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. Содержание меди в мозговой ткани меняется по количеству и топографии при многих заболеваниях. Снижается ее содержание при эмоциональных стрессах, психастении, эпилепсии, поэтому представляется возможным лечение нервных и психических заболеваний медьсодержащими препаратами и растениями. Этот элемент используют в народе для лечения бешенства. В этой связи малахитовые изделия можно рассматривать в качестве средств, успокаивающих душевное состояние, поскольку в состав малахита входит медь. Нарушение обмена меди в организме, когда ее содержание в одних тканях снижается, а в других повышается, связано с разными заболеваниями. Поэтому реакция на надевание медных браслетов бывает разная: у одних прекращаются сердцебиение, сердечные боли, улучшается сон и возникает ощущение душевного комфорта, у других, напротив, возникает раздражительность, ощущение тревоги. Поэтому знание растений, концентрирующих медь, важно для лечения заболевания легких, гангрены, при сахарном диабете и эндартериите. При любом воспалении возрастает потребность в меди. Медь входит в число ядовитых веществ, которые могут служить источником отравления как животных, так и человека. При болезни Вильсона, обусловленной хронической интоксикацией организма медью, важно использовать растения, снижающие ее содержание в тканях. Врачи гомеопаты считают, что звеньев нарушения медного обмена много, поэтому, как они полагают, корригировать его одним лекарственным препаратом невозможно. Медь гомеопаты назначают при наличии судорожных явлений – местные или общие судороги мышц, судороги половых органов,

судорожные невралгические боли. Использование медьсодержащих растений и препаратов может быть полезным при болезнях спортсменов в результате перетренировки, когда появляются судороги икроножных мышц, а также и при заболеваниях мозга, бронхиальной астме и холере.

Кальций. Этот элемент широко распространен вокруг нас в природе, много его и в организме. Суточная потребность в кальции для взрослого человека составляет 0,45 г в день. Нормальная свертываемость крови происходит только в присутствии солей кальция. Он необходим для нормальной ритмической деятельности сердца. При избытке кальция наблюдается более сильное сокращение его и остановка сердца в систоле. Показаниями к необходимости применения являются нарушение питания, влажная кожа, частые простуды, плохая переносимость холода, молочных продуктов, яиц, слабый стул. В качестве гомеопатического средства при туберкулезном поражении костей, кожи, лимфатических узлов и легких, при рахите, желчнокаменной болезни и экссудативно-катарральном диатезе у детей раннего возраста используется кальций в виде устричной углекислой извести калькареа карбоника. Нормальное содержание кальция в крови 9-11,5 мг на 100 мл. Всасывание кальция из пищи происходит в тонком кишечнике, в основном в 12-перстной кишке, и ухудшается от избытка жиров, магния, натрия, калия, большого количества щавелевой и лимонной кислот, увеличения в пище фосфорных соединений. Выделение кальция из организма усиливается при питании избыточным количеством кислых веществ, при ацидозе.

Фосфор. Растения извлекают из почвы большое количество фосфора, особенно много содержится его в семенах. Количество неорганических солей фосфорной кислоты в крови у здоровых людей довольно стабильно, у детей – 5 мг%, у взрослых 2,5-3,5 мг%. Из организма фосфор выделяется через кишечник и почки (за сутки 1,5-1,75 г). Организм требует ежедневного потребления фосфора от 1,6 до 2 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. Фосфорнокислые соли входят в состав мозговой ткани и костной ткани скелета.

Калий. Калий необходим для питания растений и для жизни человека. При недостатке калия рост растений приостанавливается, снижается их устойчивость к грибным болезням, не происходит созревания семян, рано опадают листья. Он увеличивает проницаемость мембран, что облегчает

доступ воды в клетки. В организме человека поддерживается постоянство содержания калия, ежедневно с пищей вводится 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 – с солями калия сильно выделяется вода. Ионы калия необходимы для выполнения мышечных сокращений, для проведения импульсов по нерву, для поддержания сердечного автоматизма. Признано, что смерть при калийной недостаточности есть смерть сердечная. Большие дозы калия вызывают паралич сердца.

Для лечения многих болезней широко использовался карбонат калия: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (кардиосклероз, атеросклеротические и миокардические клапанные пороки с нарушением проводимости импульсов, слабым пульсом, экстрасистолами, одышкой, отеками, потом при малейшем усилии), заболеваниях дыхательных путей (ларинготрахеиты, бронхиты с приступом сильнейшего кашля по утрам, застойная бронхопневмония с сильным кашлем и плохо отходящей мокротой). Лечатся 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.

Магний. Накапливается магний в организме человека в костях и мышцах. Концентрация магния в крови человека 2,3-4 мг%. Высокие концентрации магния в крови вызывают токсикоз. Снижение концентрации ниже нормы также оказывают токсическое действие, но нервная система не угнетается, а возбуждается. При недостатке магния появляются подергивания и судороги. Ежедневная потребность в магнии (0,6 мг) покрывается пищей. Нормально он выделяется почками в виде фосфатов и кишечником в количестве 0,2-0,3 мг в сутки. Он также как и кальций участвует в нервно-мышечной возбудимости. Имеется основание предполагать, что в виде магнезиальных солей этот элемент способствует исчезновению предраковых состояний кожи и слизистых, предупреждает развитие злокачественных новообразований.

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. Без окислов железа невозможна жизнь растений, но содержание большого

количества окислов этого металла может быть вредным для растений. 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. Средний пищевой рацион человека включает около 20 мг железа. Всасывание его происходит в 12-перстной кишке, но при дефиците железа оно может всасываться из желудка, тонких кишок. Выделяется железо с мочой до 0,5 мг в сутки, а также с потом до 1-2 мг%. 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 обнаруживается бронхит, начальная эмфизема, сухой плеврит. Среди сварщиков наблюдается воспалительные заболевания слизистой носа и носоглотки. Железо полезно больным, длительно принимавшим хинин и мышьяк. Гомеопаты применяют железо при анемии и при полнокровии с пульсацией сосудов, стучащими головными болями, носовыми и маточными кровотечениями, при поносах, появляющихся, как только больной начинает есть, и при недержании мочи. Хорошо оно действует на слабых девушек с нежной кожей, сквозь которую просвечивают сосуды, легко краснеющих от слабого волнения.

Марганец. Марганец составляет 0,1% веса земной коры. Среднее содержание марганца в растениях – 0,1 мг на 100 г свежего веса. Особенно богат марганцем чай (150-200 мг\ кг). Наиболее богаты марганцем трубчатые кости и печень животных – 0,3 мг и 0,17-0,2 мг. Для детского возраста необходимо в сутки 0,2-0,3 мг на 1 кг веса тела. Выведение марганца происходит кишечником и в незначительном количестве мочой. Важная роль в концентрировании и выведении марганца принадлежит печени и поджелудочной железе.

При вдыхании больших количеств марганцевой пыли соединения марганца могут действовать как яды, поражая центральную нервную систему, сердечно-сосудистую и паренхиматозные органы. В начальной стадии появляются жалобы на утомляемость, потливость, тупые головные боли в лобно-височных областях, на тянущие боли в пояснице, конечностях, чувство тяжести в них, на боли в правом подреберье, в подложечной области, на понижение аппетита. Позднее у больных отмечается артериальная гипертония с резкими колебаниями под влиянием психических моментов. Развивается паркинсоновский синдром и угнетение вегетативных функций.

Цинк. Цинк находится во всех растениях. Из пищевых растительных продуктов богаты цинком дрожжи, пшеничные, рисовые и ржаные отруби. Наибольшее количество цинка найдено в грибах – 130-200 мг на 1 кг сухого вещества, в луке – 100 мг, картофеле – 11,3 мг.

Суточная потребность человека в цинке 12-16 мг для взрослых и 4-6 мг для детей. Всасывание цинка происходит в верхнем отделе тонкого кишечника. Цинк откладывается в печени, мышцах и костях. Выделение происходит кишечником. Цинк способствует интенсивности распада жиров, уменьшению жира в печени. Недостаток цинка в пищевом рационе отражается на сокращении продолжительности жизни. Однако соли цинка обладают высокой токсичностью – их избыток приводит к некрозу печени, декальцификации головки бедра, развивает картину малокровия.

Алюминий. Особенно богаты алюминием такие растения как плауны, в их золе – до 70% этого металла. Он повышает гидрофильность растений – способствует связыванию и удерживанию воды. 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.

Барий. Растения, произрастающие на почвах с высоким содержанием бария, ядовиты для животных. Органы, в которых много кальция, содержат много и бария. При удалении околощитовидных 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, страдающих 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. Селен – это активный микроэлемент. Он входит в состав гормонов и ферментов животных, человека и растений. Он является составной частью многих растений семейства мотыльковых, кресто-

цветных, сложноцветных. Растения берут селен из почвы и накапливают его в листьях и стеблях. При заваривании он переходит в водные экстракты.

Корни девясила концентрируют этот микроэлемент. Многие выращивают дома на подоконнике каланхоэ перистое. Может быть, полезнее назначать пациентам не препараты неоселена, а съедать по листочку в день этого растения или есть по столовой ложке ягодок калины? Особенно высокое содержание селена в листьях черной смородины, семенах тыквы, листьях мать-и-мачехи, плодах пастернака, корнях радиолы розовой (золотого корня). Кроме того, селен концентрируется в таких растениях, как боярышник, донник, календула, крапива, пижма, мелисса, подорожник, одуванчик, спорыш, капуста, сныть обыкновенная, ромашка, череда, зверобой, укроп, чеснок, василек, земляника, помидоры, хвощ.

Учеными установлено, что суточная потребность в селене содержится в двух граммах дрожжей, которые перед употреблением нужно залить кипятком, а затем выпить с молоком без сахара. Много селена в пыльце, морской капусте, креветках, яйцах, молоке, проросшем зерне. Это означает, что практически дефицит селена может быть покрыт за счет употреблениях перечисленных растений.

Гомеопатами селен применяется при некоторых нервных заболеваниях – головных болях с ощущением натянутости кожи головы, при невралгических болях над левым глазом, при общей слабости с неспособностью к физической и умственной работе, а также при бессоннице с сонливостью и невозможностью уснуть из-за чрезмерного истощения нервной системы. Применение селена рекомендуется при показаниях хронического гепатита, кожных болезнях – зуде кожи, псориазе ладоней, угрях, выпадении волос, жирной себорее, сильной потливости, гнездной плешивости, а также при болезнях органов дыхания – кашле по утрам с отхаркиванием прозрачной и слегка кровянистой слизи, при обилии слизистой мокроты и др.

Аморфный селен гомеопаты применяют при нервных заболеваниях, болезнях органов дыхания, общей слабости, туберкулезном ларингите, начальных формах, при сухости в горле, при хроническом гепатите и зуде кожи.

В рекламе часто рекомендуется применение неоселена для профилактики и лечения таких заболеваний как остеохондроз, артроз, псориаз, аллергия, миома матки, бесплодие, аденома предстательной железы, астма, заболевание щитовидной железы.

Известны случаи отравления животных селеном в ряде областей Канады, Колумбии и США, в почве которых он содержится в опасных для жизни концентрациях. Животные, поедая растения этих мест, заболевают щелочной болезнью. У них понижается тонус, нарушается функция

печени, сердца, развивается анемия, поражаются суставы и копыта, выпадают волосы (у птиц – перья). При передозировке неоселена у людей наблюдалось увеличение печени, появлялся судорожный кашель, боль в правом подреберье, онемение пальцев рук, выпадение клочками волос.

Назначая или принимая химический препарат, следует точно представлять последствия его использования. Если растение обладает мягким действием и не нарушает внутреннего равновесия организма, то неумелым вмешательством химических препаратов мы нарушаем гомеостаз, это необходимо помнить при использовании препаратов неоселена.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ежедневные гигиенические процедуры имеют существенное значение для здоровья. К сожалению, не всегда на них обращают внимание. 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 можно (и нужно) в детстве, не имея специального медицинского образования.

Визиты к врачам, назначаемые физиологические процедуры делают нас зависимыми от внешних обстоятельств и не учат самостоятельности для оказания самопомощи. Врачебная помощь в лечебном процессе часто приводит к хирургическому вмешательству. Сколько пациентов лишается желчного пузыря при желчнокаменной болезни? А между тем, когда его удаляют, возникает множество проблем.

Профессор и доктор Международного университета традиционной народной медицины А.Т. Огулов считает, что когда не работает желчный пузырь, проявляется строгая последовательность нарушений функций организма. «За спазмом клапана желчного пузыря идут нарушения в левой доле печени, потом заявляет о себе поджелудочная железа, – далее восходящая ветвь толстого кишечника, затем – нисходящая. На следующем этапе возникают неприятности с левой почкой, потом – с правой и, в конце концов, простатит. Как только эти два треугольника замкнулись, выявляются сердечно-сосудистые и легочные заболевания, и «периферия» – болезни спины».

Результатом развития патологического процесса являются хирургические операции: у женщин удаляют «гинекологию», потому что у нее нарушено кровообращение в малом тазу, а от этого возникают эндометриозы, миомы, кисты.

А между тем, всех неприятностей можно было избежать, если бы в детстве нас научили правильно обминать живот. 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 доле печени, если левый – то с левой. И лечение челюсти не даст результата, если не лечить печень.

Если в 7 лет у ребенка перетяжка желчного пузыря, то к 30 годам 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. 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 венозный застой.

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 премного печень, в ней основа всех основ. Дух печени здоров, и организм здоров».

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 свом 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 большого физического веса, силы и потенцию имеют большую, в стаде их много не держат. Следовательно, не мясная пища определяет наше физическое здоровье. А много ли животных болеет нашими человеческими болезнями?

МУЗЫКА, ТАНЦЫ, ИСКУССТВО И ЗДОРОВЬЕ

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 сурная, 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, снижая давление, а быстрая танцевальная повышает его. Доказано, что звуки могут быть как созидательными, так и разрушительными. Если провести скрипичным смычком по краю стеклянной пластинки, на которой лежит песок, то он на ней рассыпется в геометрический рисунок. С другой стороны, известно, что человеческий голос может разбить вдребезги винный стакан и не только, достаточно напомнить о библейском событии – разрушении стен города Иерихона, стены которого 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. Аристотель утверждал, что музыка обладает силой формировать характер, и человек при помощи музыки может приучить себя развивать правильные чувства.

Английский композитор и пианист, наш современник К. Скотт отмечает, что чрезмерное подчеркивание неправильных ритмов в музыке,

наблюдающееся у многих музыкальных творцов нашего времени, напоминает боевую музыку праотцов, которая применялась для возбуждения воинственности и жажды убивать. Не эти ли ритмы звучат в Ленинградской симфонии Шостаковича?

По мнению Ибн-Сины (Авиценны), лучшим средством сохранения здоровья являются движение и пение, созерцание природы и произведений великих мастеров живописи, скульптуры.

Теперь многие знают, что биополе шедевров искусства – картин, музыки, танцев – обладает большой мощностью. Оно создает волну подъема духовных чувств, энтузиазма, и это позволяет управлять сознанием больших масс народа. Не удивительно, что это приносит определенные результаты. Вовлечение в процесс подготовки к выборам мастеров искусств, которые разъезжают по стране с песнями и танцами, стало обязательным атрибутом ведения избирательной компании опытными политиками. 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.

Приобщение к магической силе искусства оказывает огромное воздействие на душу людей, увеличивая энергию их биополя. Народные танцы и песни, игры и обряды являются мощным средством духовной и физической подзарядки.

Танец в сочетании с музыкой оздоравливает физически и духовно. Во время танца лечатся сердечно-сосудистые заболевания людей любого возраста, усиленно обогащается кислородом все ткани организма, восстанавливается гибкость суставов, интенсивнее становится обмен веществ, накапливается жизненная энергия.

Танцы являются прекрасным способом разгрузки физической и психической энергии. Плавный, спокойный ритм помогает правильно располагать тело в пространстве, что создает благоприятный поток энергии в нем и устраняет местные и общие расстройства кровообращения, зажимы нервных клеток. Доказано, что такой ритм доставляет человеку радость, нормализует артериальное давление, замедляет пульс, расширяет сосуды. Раздражающая «рваная» музыка дает противоположный эффект – она будоражит, создает напряжение, стимулирует агрессивность.

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 в Болгарии прозвучал доклад «Орфей – как фармацевт», в котором подчеркивалось, что лечить надо не только таблетками, травами, живописью и художественной литературой, но и пением, 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.

ГЛАВА III. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ТРАВАМИ И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

Успеха в лечении травами может добиться только тот, кто абсолютно уверен и сам спокоен за успех такого лечения. Если есть желание избавиться от болезни, надо прежде всего избавиться от плохих тяжелых мыслей. 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 обычно приводятся несколько разных рецептов 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 рецепта не более 3-х недель. Вместе с этим широкий набор рецептов позволит Вам легче подбирать травы и сборы трав по своим возможностям и учитывать индивидуальные особенности организма.

Для лечения различных болезней часто рекомендуется одно и то же растение. Для Вашего организма это растение – клад, и может служить вам всегда, как, например, одуванчик, осина, полынь.

Составьте сами сборы из свежих или высушенных трав, заваривайте их как чай и пейте по стакану за день в 2-3 приема. Из всего разнообразия трав, которые вам известны, составляйте сборы из 15-17 трав, пейте курсом в 3 недели, делайте на неделю перерыв, затем несколько измените состав сбора и продолжайте лечение 5-6 месяцев.

Часто нас спрашивают, а можно ли пить с травами те лекарства, которые прописал врач. Конечно можно. Но надо знать, что каждое лекарство 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 побочный эффект от лекарства и к вашей болезни добавятся новые. Сборы трав Вы меняете, привыкания к ним 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. Полезно использовать в питании морковь, семена и корнеплод в виде сока или сиропа с небольшим количеством сахара. Из корня одуванчика можно сделать хороший напиток, если высушенные корни обжарить и размолоть, а потом приготовить из них кофе.

Если у вас не одна, а букет болезней, следует проанализировать, как вы питаетесь. 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.

Обратите внимание, если Вы поели, и Вас клонит ко сну, значит, это была не Ваша еда. Сырая пища очень вкусна и очищает организм. Избыточное потребление мясных и молочных продуктов, как показывает статистика, больше всего способствует развитию разных болезней. Главное правило Вашего питания должно быть таким: ешь только то, что растет, и не ешь того, что не растет. Наше тело состоит из живых клеток, значит, им нужна живая пища, чтобы расти и размножаться.

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

- Лечение травами начинайте с верой, что это Вам поможет.
- 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.
- 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.
- 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), употребляйте хлеб грубого помола, сахар замените вареньем или медом, растительное масло возьмите нерафинированное.
- 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.

ЗАГОТОВКА, СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Тот, кто лечит травами, наделен прекрасной интуицией и знает, что растение – не шкаф, оно чувствует и обладает сознанием. Популярный в начале XX 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 внедрил в свое сознание мысль, что растение не надо ценить и беречь, тому, кто не готов помочь больным людям.

2. Если растение, которое вы собираете, растет в изобилии, собирайте его так, чтобы на квадратном метре оставалось не менее 3-4 растений.

3. Никогда не собирайте растения, занесенные 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.

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. С целью максимального сохранения всех веществ в травах следует сушить травы в эти фазы луны.

Применять травы с целью их максимально эффективного воздействия также лучше с учетом фазы луны. Например, камнедробящие травы лучше использовать во вторую фазу луны. В эту фазу луны и обострений при выведении камней быть не может. Используйте эти нюансы себе на пользу.

Рекомендациями Авиценны (XI в.) пользуются и в наше время знающие народные целители и врачи, когда заготавливают, хранят и перерабатывают лекарственные растения. 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 до того, как начнется листопад. 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. Чем меньше сморщились корни и завяли стебли, тем жирнее и полнее семена. Плоды, собранные в хорошую погоду, лучше тех, которые собраны при плохой сырой погоде и сразу после дождя». К этому мало, что можно добавить.

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 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: 1) выжатый из растений сок, 2) порошок из высушенных частей растений, 3) отвар, 4) 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. Соки следует употреблять за 1 час до еды. 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 20, а затем закройте.

Дозировка лекарственных растений. Наиболее часто встречается и самая подходящая общая доза для применения внутрь – одна столовая ложка мелко порезанных растений на стакан горячей вскипевшей воды или четыре ложки на литр. Температуру воды определяют просто наощупь – как терпит палец (около 70^0C). 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 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% спирта или 40% 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, остудить его в течение получаса и пить натощак. Остальное выпить 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.

СОВЕТЫ ПО СПОСОБАМ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ

Собирать надо здоровые растения в период наибольшей активности тех органов, которые используются для лекарственных целей. Зеленые части растений богаче действующими веществами в период начала цветения. При описании растений во многих случаях мы указываем, какие части растений следует использовать при лечении того или иного заболевания. Если используются соцветия, значит, растения собирают в период наиболее активного цветения. Траву однолетних и двулетних растений, как и листья многолетних, например, березы, ивы и т.д., надо собирать в сухую ясную погоду от самых сочных растений. Собранные в этот период растения разделяют на листья, стебли и соцветия.

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. Кору собирают с 3-4–х летних здоровых растений перед листопадом, 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.

Если для лечения применяется отдельно одна трава, то берется малая доза, а в сборах используется более высокая доза. 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. Состав сборов определяется чаще всего имеющимися возможностями. Полезно всегда расширять спектр набора используемых трав. Чем больше будет количество видов их в сборе, тем меньше нежелательного действия какого-либо одного растения при использовании неядовитых трав. С.В. Корепанов в книге «Растения в профилактике и лечении рака» указывает, что даже при использовании 5 видов трав «Вы на пути к выздоровлению. Если 10 – встретили хорошего врача, 20 – познакомились с гениальным хранителем здоровья».

Порошки готовят 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 о высокой активности порошков указывал еще Авиценна. В нашей практике этот метод оправдывает себя.

Широко используются масла. Для этого берут на одну часть травы 4 части масла, 16 частей воды, и смесь варится 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.

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.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАСТЕНИЙ

АИР БОЛОТНЫЙ, ирный корень, Acorus calamus L., аир, жир тамыры, кылыч улэн (тат.); лепеха (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, куда он завезен был из Китая во времена татаро-монгольского нашествия для обеззараживания воды.

Для лечебных целей используют корневища аира, которые собирают поздней осенью, моют, разрезают и сушат на воздухе или в сушилках при температуре не выше 25-30^{0}С. 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 холециститах, камнях в почках, поносах, малярии, болезнях печени и внутренних опухолях принимают 10% 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, ранозаживляющее 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.

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.

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.

Аир стимулирует железистый аппарат всех слизистых оболочек, но особенно кишечника, бронхов и мочевых путей. Как мочегонное показан при щелочной моче, содержащей кальциевые, магниевые соли, фосфаты и карбонаты. Входит в состав препаратов: викаир, виколин, как противоязвенное, и энатин – при почечнокаменной болезни.

На Востоке настой аира считают средством, усиливающим половую активность. Его применяют при кашле, грудных болях, судороге, водянке (В.П. Махлаюк).

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.

Аир можно применять наружно в виде пасты, накладывая на лоб при головных болях или на пораженные артритом суставы. Аир вводят через нос для лечения полипов, и когда он заложен. При этом в малых дозах он является эффективным средством для приведения в сознание при шоке или коме.

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.

Применяют корни аира при болезнях системы кровообращения: нейроциркулярной дистонии по гипо- и гипертоническому типу, гипертензии, варикозном расширении вен, атеросклерозе, кардионеврозе, сердечной недостаточности, витилиго, лейкодермии, алопеции, а также при анемии, болезнях селезенки. Настойка корней помогает при ревматизме, ревматоидном артрите, астении, судорогах (как спазмолитическое), а также при эпилепсии, радикулите (аналгезирующее).

Настой листьев в сборе в ванне улучшает психоэмоциональное состояние при ишиасе (пояснично-крестцовом радикулите) – болезни Альцгеймера (в сборе) (Bhattacharya et al., 1995), 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). 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: кровотечения различного рода, в том числе носовые и геморроидальные. В больших дозах он действует как рвотное. В этом случае для смягчения принимают в равных количествах со свежим имбирем. Администрация по продовольствию и лекарствам США применение аира ограничивает. 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.

АИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (цикутный), грабельки, Erodium cicutarium L., грабельки, кэтуче инхе (усемлек) (тат.). Рис. 2.

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, настой пьют при судорогах и различных внутренних кровотечениях (И.Я. Словцов, В.П. Махлаюк), а также при простудных заболеваниях, воспалении легких, грудной жабе, испуге, женских болезнях и от вздутия живота. Используют отвар 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 ч.л. сухой травы на стакан холодной кипяченой воды. Настаивают 8 часов, принимают по ¼ стакана 4 раза в день.

АКАЦИЯ ЖЕЛТАЯ, карагана, Caragana arborescens Lam., караганник, 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 гликозид караганин, каротин, много витамина С.

По данным Е.Ю. Шасса, настой из листьев и коры применяют при атеросклерозе, от головной боли, изжоги, при заболеваниях печени. Народы Сибири и Урала пили настой коры при катаре верхних дыхательных путей, настой 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 ст.л. семян акации, залейте горячей подсоленной водой. Положите 2 ст.л. муки, поджаренной в масле, 2 ст.л. сметаны и ложку томатного соуса. Сварите до готовности.

АКОНИТ БОРОДАТЫЙ, борец, Aconitum barbatum L., ханикыя женесеннэн, буре буган (тат.). 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.

В гомеопатию его ввел Ганеман, применяя 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 переломах 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.

Название этого растения говорит о привычных для него условиях местообитания. Это житель тундры и болот, в таежной зоне он встречается в горах. 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, диарея, 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.), ярсь (ненец.).

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.

Багульник – очень популярное народное лекарственное растение, которое находит спрос даже в тех местностях, где оно обычно не растет. Народ не считает его особенно ядовитым.

Чай из багульника (2 ст. л. 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 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.

При ревматизме и ломоте делают мазь для втирания.

В некоторых местностях напар багульника принимают в народе при заразных эпидемических заболеваниях как лечебное и профилактическое средство, а местами считают его чуть ли не универсальным лечебным средством. Кабатчики по селам когда-то настаивали багульник в самогоне, чтобы ошеломить пьющего и выудить у него деньги.

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 пойло 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.

БАКЛАЖАН, Solanum melongena L., яшелчэ (тат.).

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, изготовляемая 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 (французские), тагетис, Tagetis patula L., хэтфэ улэне (тат.).

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 ½ часа в стакане кипятка, принимать по 2 ст.л. 3-4 раза в день (В.П. Махлаюк).

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ, куриная слепота, блекота, Hyascyamus niger L.

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, полустеблеобъемлющие, 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 ним 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% спирта (по 2 капли на 1 ст.л. 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 подальше 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 1 ст.л. воды 3 раза в день при сильных внутренних болях как болеутоляющее средство при раке.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ, или БОРОДАВЧАТАЯ, Betula verrucosa Ehrh., иенке (асылмалы) каен (тат.), сумат (хант.), халь, кэль (манс.), хо (ненец.).

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.

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 лишенные 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. Сладкие сиропы из сока березы не только предупреждают кариес зубов, но даже останавливают его развитие. Поэтому полезно давать детям сиропы и леденцы из березового сока и непосредственно березовый сок для профилактики заболевания зубов. Свежий и консервированный березовый сок благоприятно влияет на обмен веществ, способствуя выведению из организма вредных шлаков. Он также полезен как укрепляющее средство при заболевании легких. Он оздоровляет 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, в частности, при онкологических заболеваниях.

Березовый сок стимулирует кислотообразующую функцию желудка, полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся понижением кислотообразования. Его следует применять при дифференцированной комплексной терапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при хронических гастритах как в период обострения, так и в период ремиссии.

Березовый сок является отличным мочегонным средством при подагре, отеках, ревматизме, при длительно незаживающих ранах и

трофических язвах, при простудных заболеваниях, ангине, бронхите, бронхоэктазах, воспалении легких, при туберкулезе, в качестве противоцинготного средства. Он применяется и как наружное средство при острой экземе, нейродермите, псориазе, кожном зуде, фурункулезе, вульгарных угрях, почесухе, золотухе, при паразитарных и грибковых кожных заболеваниях, от хронического насморка, при родильной горячке и при заболеваниях с высокой температурой, при венерических заболеваниях, сенной лихорадке, при ангине и других воспалительных заболеваниях горла и ротовой полости. 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.

Используют отвар листьев и почек березы как сокогонные на все слизистые, но преимущественно на бронхи и мочевые пути, оказывая одновременно антисептическое действие. Уголь, приготовленный из древесины, используется при метеоризме и поносах.

Препараты из березовых почек полезны в виде водных настоев как успокаивающее средство при перенапряженной секреторной и моторной функции желудка. Спиртовые настойки почек, наоборот, возбуждают секрецию и моторику желудка. Их назначают при гипосекреции, а также при дизентерии, желудочных болях, язве желудка и злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта, при камнях в почках и мочевом пузыре.

Водный настой почек используют при лечении сахарного диабета. Суточная доза составляет 2-3 ст.л. 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 функциональной недостаточности почек, 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 мочекислом диатезе, альбуминории, как желчегонное средство, а также при различных заболеваниях кожи, ревматических заболеваниях суставов.

Для успокоения нервной системы, при головной боли, неврастении, расстройствах сна, мигрени, истерических припадках полезно пить настой молодых весенних листьев березы. Для усиления их целебных свойств

можно добавить траву зверобоя, мяты, таволги вязолистной, кипрея, листья земляники.

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

При лечении недостаточности кровообращения полезно пить настой листьев по 2 стакана в день. Его рекомендуют как антисептическое, успокаивающее, стимулирующее, укрепляющее организм средство. Пьют его и при авитаминозах, трофических язвах, ранах, при пониженной кислотности желудочного сока, воспалениях мочевого пузыря, желчнокаменной болезни, желтухе, почечных коликах и как 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 холецисто-ангелохолита, нехронического 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 натощак с последующим лежанием в течение 15-30 мин. на правом боку. Курс лечения 30-45 дней. Хранят его не более 3 дней.

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

Отвар листьев березы рекомендуется для терапии артритов, при воспалении верхних дыхательных путей, при бронхите, пневмонии, цинге, чесотке, сыпях. Для лечения артрита, артроза, ревматоидного артрита и полиартрита можно использовать втирание спиртово-водочной настойки в больные суставы и мышцы.

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. На ночь голову лучше покрыть косынкой, чтобы под тканью находилась линия роста волос.

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 эндартериит.

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 40^0C) 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.

Профилактикой воспаления печени, почек, мочевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта может служить чай, приготовленный из смеси: листья березы, листья черной смородины, чага в соотношении 2:1:3. 2 чайные ложки смеси заваривают стаканом крутого кипятка и настаивают 20 мин. Чай обладает противовоспалительным, ранозаживляющим действием.

При грибках на ногах также применяют ножные ванны (по 15-20 мин.) из настоя березовых листьев, в котором растворено немного золы из березовых веток и поваренной соли.

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.

За Полярным кругом растет карликовая березка, листочки и кору которой можно использовать для лечения и приготовления весеннего чая.

Березовый гриб (чага) или офинальный экстракт бифунгин применяют при воспалении слизистых желудочно-кишечного тракта, сказывая

одновременно спазмолитический эффект по папаверриноподобному 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.

Ложка смеси дегтя с медом (в равных частях), принимаемая утром и вечером, лечит грудные и легочные болезни.

Деготь в российских аптеках до середины XX-го столетия встречался чаще, чем в нынешние времена аспирин. Им смазывали колеса и другие трущиеся части телег, им же лечили и множество болезней человека и животных. Едкий запах дегтя был известен каждому младенцу в деревне, и все знали, что он обладает защитным действием от паразитов и микробов. 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% 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, а также хронической ангины, сопровождающейся хроническим воспалением среднего уха. При этой болезни, а также при гриппе и других простудных заболеваниях, закладывают на ночь в уши мазь Вишневского.

Псориаз лечат дегтем, смешанным с пеплом от сожженной березы в соотношении 4:1, 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 со сливками (100:1), добавляя свежее куриное яйцо. Повязки с такой мазью менять ежедневно до выздоровления.

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.

При простудном (катаральном) цистите 5-10 капель березового дегтя заливают стаканом теплого молока, перемешивают и принимают по ½ 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., кыяр котырган (тат.).

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

Лекарственное использование связано с применением подземных частей и плодов. 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, при абсцессах – плоды.

Для лечения экзем, витилиго используют подземные части.

Подземные части, 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.

Эфирный экстракт листьев и цветков проявляет антибактериальную активность.

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

БОБЫ ОБЫКНОВЕННЫЕ, Faba bona L., ногыт борчагы (тат.).

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 диабете, водянке, геморрое, тромбофлебите. 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, Cirsium arvense L., осот розовый, каты билчэн (тат.), рис. 4.

Травянистые многолетники, реже двулетники, до 200 см высотой. Распространены во всех регионах, наиболее разнообразны 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, противоопухолевое, регулирующее менструальный цикл, при параличах, неврастении и головной боли. Траву используют в качестве потогонного средства, для лечения гиперкаратоза волосистой части головы, при зудящем дерматозе, кожной сыпи, а также при абсцессах и как противовоспалительное, при фарингитах, ревматизме, конъюнктивитах, гастроэнтеритах, тромбофлебите, 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 (ночном недержании мочи), 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. Тинктура приготовляется из цветущих верхушек растений, собранных незадолго до созревания плодов в июле. Применяют 10% 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 раке желудка, 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, именно это достоинство болиголова – одно из основных. В этом случае рекомендуется к другим травам, которыми лечится больной, дополнительно пить 20% спиртовую настойку болиголова по 5 капель на 1 ст.л. 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 тромбофлебите применяют местно свежие (при отсутствии – сушеные) листья, завернутые в марлю и ошпаренные кипятком. Прикладывают к больным воспаленным местам 3-4 раза в день. Курс лечения 1-2 месяца. Лучше сочетать местное лечение с приемом настойки болиголова внутрь. В зависимости от тяжести заболевания проводится 1-2 курса лечения на протяжении 80-160 дней.

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.

Необходимо соблюдать осторожность при заготовке болиголова, после обращения с ним тщательно мыть руки. 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% раствора соляной кислоты, 5% 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.

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

Содержит кумарины до 2,45%, ациклические полиацетиленовые соединения, флавоноиды, моно- и сесквитерпеноиды, фитостерины, циклитолы, фенилпропаноиды, эфиры фенолов, фенольные и высшие жирные кислоты, а также другие ароматические и алифатические соединения.

В лечебных целях используются как надземные, так и подземные части его. При желчнокаменной болезни, болезнях органов пищеварения, метеоризме, гипофункции желудка применяются подземные части, семена. При коликах, диарее, диспепсии – надземные части. Настои и отвары растений применяются при болезнях легких, бронхиальной астме, как отхаркивающее, а также при женских болезнях, болезнях почек, почечнокаменной болезни (профилактическое), аменорее, дисменорее, как диуретическое. 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. Установлено, что борщевик оказывает седативное действие при неврозах, а также гемостатическое, ранозаживляющее, применяется при асците, а свежие листья – при артритах, ушибах.

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 бегэн (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.

Боярышник – кустарник или деревце, часто с колючками, с очередными перистолопастными или раздельными листьями и небольшими двуполыми белыми (есть виды и с красными) пятилепестковыми цветами, собранными в щитковидное соцветие; запах цветов специфический, но весьма приятный. Плоды красные, реже красно-желтоватые, с мучнистой мякотью. Цветет в мае-июне. Более точное описание отдельных видов можно найти в специальных определителях. В народе лечебное применение имеют цветы боярышника (реже плоды, в целях питания).

В народной медицине это растение используют давно, описано в народных травниках как средство 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. Клинические испытания 50-летней давности доказали, что экстракт плодов боярышника снижает кровяное давление. Установлено положительное действие его при гипертонической болезни. 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.

Широко использовали спиртовой экстракт плодов боярышника наши врачи во время Великой Отечественной войны для лечения сердечных болезней. 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. 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.

СОК БОЯРЫШНИКА. Отжимать из цветов, листьев и ягод. Цветы и листья собирают в мае, ягоды – в октябре. Регулирует сердечную деятельность, улучшает снабжение сердца кислородом посредством расширения кровеносных сосудов, снижает артериальное давление. Принимать по одному стакану со столовой ложкой меда 3 раза в день.

Цветы боярышника можно смешивать с травой пустырника волосистого, сушеницы и цветами ромашки аптечной в пропорции (соответственно) 4:4:4:1. Напар – ложка смеси на 1 стакан кипятка.

Принимают в тех же случаях и дозах, как и боярышник.

БРУСНИКА, Vaccinium vitis-idaea L., кызыл кертлемек, нарат жилеге (тат.), вурты, урты рых (хант.), суйпил, суй пуль (манс.), енэдей, ендьей (ненец.).

Многолетнее растение в форме вечнозеленого стелющегося кустика. Ветви округлые, с пушком, 8-25 см длины. Листья остаются на зиму, кожистые, сверху темно-, снизу светло-зеленые с черноватыми точечными ямочками, обратнояйцевидные или эллиптические, тупые с загнутыми, иногда слегка зазубренными краями, с неясными жилками. Цветет в мае, июне. Цветы в тесных поникших верхушечных кистях, на коротких цветоножках, небольшие с белыми или розоватыми венчиками в форме четырехзубчатых колокольчиков. Ягоды красные, созревают в августе. Растет в хвойных и смешанных лесах, между кустарниками, изредка – на болотах, на вересковых лесных полянах. Распространена в лесных районах. 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 или во время цветения растений.

Кисловатые и приятные на вкус ягоды употребляют сырыми, моченными, 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 о некоторых антибиотических свойствах брусники.

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. Такой отвар считается полезным не только при болезнях почек, но также и печени.

БРЮКВА, Brassica napus L., гэренкэ, шалкан кэбестэ, тече 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 ПЕЧЕНАЯ. Обмыть брюкву и запечь в духовке до готовности (2 часа). Затем очистить, нарезать ломтиками и подать на стол со сливочным маслом 10:1.

БРЮКВЕННЫЙ СОУС. Очистить и нарезать кубиками молодую нежную брюкву, удалив волокнистые твердые части, залить горячей водой и тушить до мягкости, добавить масло, сахар, соль.

СОК БРЮКВЫ. Отжимать в августе-сентябре. Сок брюквы 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.

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ, Glechoma hederacea L., 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, на кладбищах. 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, особенно его листья.

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

Наружно применяют для заживления ран, язв и при кожных болезнях.

Это небольшое растение довольно популярно и считается полезным, особенно в смесях с иными, подобными ему по действию. Так, при хроническом катаре легких хорошим средством считается напар из следующей смеси: 2 ст.л. почек тополя, столько же листьев 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 тряпочки, намоченные в крепком напаре листьев будры.

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

Бурачник лекарственный – 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 его молодые листья 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, ревматических болях 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 как мягчительное. Настой травы применяют как жаропонижающее, потогонное, нормализующее обмен веществ. Используется бурачник при болезнях сердца, а также при ревматизме. 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 цветки, стебли и листья собирают в период цветения и сушат на солнце или в хорошо проветриваемых помещениях.

В народной медицине используют в виде настоя из сухих цветков (1:40) или травы (1:20) 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.

СОК ОГУРЕЧНОЙ ТРАВЫ. 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 ст.л. со столовой ложкой меда 3 раза в день.

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

Валериана – многолетнее травянистое растение высотой от 100 до 150 см. В первый год обычно формирует розетку прикорневых листьев, не вырастая в цветоносный стебель, такие же розетки формируются на отрастающих гонах у некоторых отдельных видов. Листья супротивные, непарно-перистосложные, листочки яйцевидно-ланцетные, зазубренные или цельнокрайние. Стебель прямой, бороздчатый. Соцветие крупное, ветвистое, отдельные части его в форме сложных щитков. Цветы мелкие, двуполые, розовые или белые. Цветет обычно в июне, июле, а некоторые даже и в августе. Растет на болотистых местах, в поймах рек, на травянисто-осоковых болотах, в сырых кустарниках, среди лозняков. Распространена повсеместно.

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.

Наш народ хорошо знает валериану и целительными свойствами ее корней и корневищ пользуется при лечении многих болезней.

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 (иногда и эфирные), которые употребляют при нервных возбуждениях, потрясениях, при истерии, судорогах, падучей болезни, тяжелых душевных переживаниях, бессоннице, сердцебиении; как средство, поддерживающее силы, при поносах (особенно эфирную настойку) и в других случаях, о чем будет рассказано ниже.

Водную настойку из растертых валериановых корней (мочат 5 часов в теплой воде) в дневной дозе 5-15 г на стакан воды считают хорошим успокоительным средством при болях в животе, нервных потрясениях, спазмах в матке, при бессоннице и т.п. 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 употребляют в разных смесях трав в различных случаях. Они используются также в виде порошка в дозе 1-2 г на один прием и не более 3-х порошков в день при тифе, скарлатине, воспалении легких, маточных недомоганиях, при мигрени.

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

СОК ВАЛЕРИАНЫ. Отжимать в сентябре-октябре из свежих корней. Улучшает сон, снимает умственное и нервное напряжение, применяется при желудочно-кишечных заболеваниях и головных болях. Принимать по 1 ч.л. сока и меда 3 раза в день (3-й раз обязательно на ночь).

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 все присущие ему характерные особенности: запах, цвет, вкус и т. д. Если же какое-либо из указанных свойств отсутствует, считают его негодным и заменяют свежим.

ВАСИЛЕК СИНИЙ, Centaurea cyanus L., кукчэчэк, катырщшы теймэбаш, чукмарбаш, сука чэчэге, арыш яны чэчпе (тат.).

Василек синий распространен в Сибири в степях, на каменистых склонах, обнажениях мела и известняка, по опушкам, полянам, в светлых лесах, на песках, как сорное растение на пустырях, у дорог, на молодых залежах и в посевах. Цветочные корзинки одиночные, красивые синие, краевые цветки воронковидные. 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, противолихорадочным, жаропонижающим, противовоспалительным, противоспазматическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Цветки входят в состав мочегонных сборов. 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 оказывают седативное действие и используются при депрессиях, неврастении и анорексии, а также при полиартрите, астении. В сборе цветки применяют при инсульте, стенокардии, гипертензии, радикулите, как тонизирующее. Как ранозаживляющее, а также при эпилепсии применяются надземные части, в ветеринарии в этих случаях используют листья этого растения.

При головной боли (Singh, Kapahi, Srivastava., 1996) применяются надземные части, как аналгезирующее – цветки.

При бешенстве, аменорее применяют надземные части. При менорагии, асците используют его подземные части, а в ветеринарии – при выпадении прямой кишки. При болезнях сердца применяют цветки, гастралгии – цветки и надземные части (Singh, Kapahi, Srivastava., 1996).

Цветки применяют при аллергии и аллергическом дерматозе у детей, нейродермите (отягощенном бронхиальной астмой) – в сборе, фурункулах, дерматитах, сыпи, скрофулезе. Настои 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. Настои пьют при отравлениях, как детоксикационное при укусах бешеных собак, скорпионов.

При растяжении мышц, сухожилий применяют надземные части, цветки; при диатезе и экземе у детей, дерматозах, ревматизме – цветки.

Экстракт надземных частей в эксперименте стимулирует дыхание, тонизирует гладкую мускулатуру; обладает противодиабетическими свойствами.

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

Василек синий является ядовитым растением для коров и лошадей.

Кормовое значение имеет василек луговой для крупного и мелкого рогатого скота.

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

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 цветоносном 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, способствующим выделению пищеварительных соков, улучшающим перистальтику желудочно-кишечного тракта и заметно улучшающим общее состояние больного. Употребляют вахту в медицине и в народном быту, в основном, как горечь при пониженной кислотности желудка. Применяют напар высушенных (в тени) листьев вахты: столовую ложку на 1 стакан воды.

В силу того, что вахта заметно улучшает общий тонус больного, народная медицина считает, что она лечит чахотку легких. М. Носаль описывает случаи, когда больные туберкулезом, которые непрерывно в течение долгого времени пили напар из бобовника, чувствовали себя значительно лучше, даже при наличии каверн. Вместо водной настойки принимают также порошок из листьев вахты в папиросной бумажке в дозе 1-2 г на прием, но не более 6 г 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., арчан (тат.), харни пангг (ненец.). Рис. 11.

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, а иногда и белые или кремовые на коротких цветоножках. 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.

Вереск входит в смеси трав при катаре желудка, особенно с повышенной кислотностью. Чай из цветков вереска пьют с медом как

мочегонное, потогонное, общеукрепляющее средство (Л.В. Николайчук, М.П. Жигар).

Ветки вереска используют для приготовления настоя.

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 ст.л. 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., разийанэи маи (тат.).

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. Существует предание, что соком веха ядовитого вместе с болиголовом был отравлен по решению афинского суда Сократ.

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).

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

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ, Cerasus vulgaris L., чия (тат.).

Дерево или кустарник до 7 м высотой. Листья очередные, черешковые, эллиптические, на верхушке заостренные, по краям бородчато-зубчатые. Кора стволов бурая с крупными поперечными чечевичками.

Плоды вишни полезны при малокровии (Ю.Н. Нуралиев). Сок плодов вишни полезно пить по стакану в день без сахара при сахарном диабете (Л.П. Камрат), 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 настой плодоножек принимают по стакану в день при васкулитах (В.С. Ягодка).

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, 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 вишневую мякоть применяют 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 (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков, 1998). При воспалении десен, ангине и ожоговых поражениях кожи применяют в виде примочек и полосканий настой и отвар цветков, ветвей и листьев вишни (Ю.Н. Нуралиев). 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.

Отвар свежих листьев на молоке оказывает благоприятное действие при желтухе, а измельченные свежие листья или отвар используется как кровоостанавливающее средство при носовых кровотечениях и повреждении кожи.

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

В полярно-арктической зоне на сфагновых болотах, песчаных косах и дюнах, в ельниках, на сухих мохово-лишайниковых и каменистых тундрах это растение широко распространено. Урожай ягод в тундре может быть от 200 до 2500 кг/га.

Водяника – сухолюбивый и светолюбивый маленький 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, черно-вороненые, блестящие, плотно сидят на веточках, как бусинки.

Лекарственным сырьем являются веточки с листьями и ягоды. В народной медицине используют все растение. Часто используется водяника при эпилепсии для успокоения нервной системы, повышения тонуса при утомлении. Применяют ее 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, Bupleurum 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, лиственничных, 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.

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

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

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% настойку, которую применяют в виде капель 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 (Землинский, 1958; Махлаюк, 1967).

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 растения принимают при головных болях, усиленном сердцебиении, расстройстве слуха, глазных болезнях, сотрясении мозга, нервном возбуждении, невралгии, апоплексии.

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ (березка), Convolvulus arvensis L., лэблабл-жус, эт эчже, 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, корневище с корнями – иногда как послабляющее. В выжатом из цветов и травы соке смачивают тряпочки и прикладывают на раны. Для этой же цели готовят и спиртовую настойку, 1 ст.л. которой разводится в половине стакана кипяченой воды и используется для компресса и примочек к ранам. Сама настойка готовится следующим образом: на 2 части травы вьюнка или цветов берут 4 части спирта. Настаивают 15 дней, фильтруют и сливают в бутылочку.

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).

При солевых язвах конечностей и дерматитах – листья и цветки; при фурункулах – листья. Как желчегонное при желчнокаменной болезни, циррозе печени, при болезнях слизистой оболочки полости рта, органов пищеварения, как ранозаживляющее при гнойных и мокнущих ранах, как гемостатическое, при ожогах, ушибах, а также при атеросклерозе применяется надземная масса вьюнка полевого. При женских болезнях, при метроррагиях, белях (лейкорее) используются надземные части, листья.

При болезни мочеполовой системы как диуретическое применяются надземные и подземные части; при гастритах, энтероколите – подземные

части. Надземные части в виде настоя используются при при зубной, головной боли, при болезнях легких, горла, носа, бронхиальной астме, при асците.

Надземная вегетативная масса вьюнка применяется для лечения артритов, пояснично-крестцового радикулита, болезни селезенки, как жаропонижающее.

Корневая система и надземная масса вьюнка применяется для лечения новообразований: при злокачественных опухолях, опухолях мошонки, при обмороках используются цветки.

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

Растение ядовито, особенно для лошадей. Вьюнок проявляет акарицидную активность. Водный экстракт вьюнка задерживает рост животных и растительных клеток.

Вьюнок может служить как экологически значимое растение в качестве почвоукрепителя и пескозакрепителя.

ГАЛЕГА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, КОЗЛЯТНИК, Galega officinalis L., кэже улэне (тат.). Рис. 15.

Многолетнее травянистое растение. Произрастает на опушках леса, лугах, зарослях кустарников, по берегам рек, лесных озер, 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 ½ стакана 3-4 раза в день до еды.

ГЕРАНЬ ЛЕСНАЯ, Geranium sylvaticum L., урман, яран гол (тат.). Рис. 16.

ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ, Geranium pratense L., болын яраны (тат.).

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–х 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.

Настой травы герани обладает вяжущим действием и применяется при поносах, дизентерии, острых и хронических энтероколитах.

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. Настой 1 ст.л. сухой травы готовят в 12 стаканах холодной воды настаиванием в течение 8 часов. Принимают по 1 чайной ложке каждые 1-2 часа.

В народной медицине используются корневища герани луговой. 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, болезни надпочечников и некоторые формы рака (Е.А. Глушко, Е.М. Медведев). Листья ее обладают обезболивающим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием. Лечение

зелеными листочками известно как старое русское средство. 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.).

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

Мелкий кустарник высотой до 80-100 см с серыми гладкими изогнутыми ветвями. Называют ее пьяникой 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 обратнояйцевидные, 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 противоцинготным средством, применяются при лечении диабета, запоров. Отвар веток помогает при сердечных болях, ягоды используются для лечения лямблиозного ангиохолецистита.

По наблюдениям зверовода 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 краснолапостью.

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

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ, водяной перец, Persicaria hydropiper L., су борычы, борыч куплач, чыигы улэне (тат.). Рис. 17.

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 изгибистые 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), наружно – в виде горячих ирригаций и мазей.

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

Чай из травы водяного перца (20 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 топленым свиным салом. Мазь рекомендуется готовить небольшими порциями и лучше всего применять свежеприготовленную.

Жидкий экстракт надземной массы или настой имеют кровоостанавливающее и антисептическое свойства. Экстракты оказывают 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. В пищу он используется как приправа к различным блюдам.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ, ИЛИ ПЯТНИСТЫЙ, Poligonum persicaria L., 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 остром воспалении почек! Вместе с тем они полезны больным почечными заболеваниями, сопровождающимися запорами.

В народной медицине почечуйная трава применяется в виде отвара, при простуде, венерических болезнях. 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, спорыш, птичья гречишка, травка-муравка, Poligonum aviculare L., каз (бэбкэ) улэнэ чыпчык аягы, урам чирэме (тат.).

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.

Полезно напомнить, что растения в народе употребляются чаще всего в смесях, в сборах. Поэтому и спорыш чаще используют в составе сборов. Об этих сборах будет идти речь далее. Здесь же мы даем только общие сведения о болезнях, при которых применяется спорыш.

Спорыш употребляют при всех видах гастритов. При ранениях применяются примочки из напара свежего растения спорыша (успокаивает боль и способствует развитию грануляций). При воспалении легких, сильных бронхитах и плевритах больным дают чай из листьев мать-и-мачехи – 5 г, спорыша – 5 г.

При поносах пьют горячий отвар спорыша в смеси с хвощом.

Можно было наблюдать, что спорыш действительно интенсивно гонит «песок». При лечении спорышем почти незаметно для больного при каждом мочеиспускании выходит по 40-60 темно-желтых неправильной формы песчинок. В этих же случаях применяется еще следующая смесь: спорыш, рыльца кукурузы, доли стручков фасоли (карликовых форм), трава грыжника гладкого и листья медвежьего ушка – всего поровну. На дневной прием берут 1 ст.л. смеси на 200 г кипятка. Напар выпивают теплым весь в течение дня.

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

Зелень употребляется для заправки супов и приготовления пюре.

ГОРОХ ПОСЕВНОЙ (Pisum sativum), 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).

Гороховую муку принимают внутрь при частых головных болях по 2 чайные ложки 3 раза в день до еды (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков, 1998).

Отвар всего растения или отдельно семян обладает диуретическим действием, выводит камни из почек и мочевого пузыря (В.И. Завражнов и др.).

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 кашица 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 накожных болезнях и ранах. Знахари лечат бородавки, лишаи, мозоли, рожистое воспаление кожи, прикоснувшись к этим местам горошиной, а затем бросив ее в печь. (Е.А. Глушко, Е.М. Медведев).

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.

ГОРЧИЦА САРЕПТСКАЯ, Brassica juncea L., 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 гликозид 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.

Раствор эфирно-горчичного масла в спирте употребляется для растирания при воспалительных заболеваниях и ревматизме.

Горчичная мука служит для производства столовых горчиц, являющихся приправой к пище.

В народной медицине горчичное масло употребляют при катаре желудка (Уткин, 1931), для лечения цинги, бронхита, воспаления легких, плеврита, радикулита, миозита, неврита, ревматоидного воспаления суставов, гипертонии, грудной жабы.

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.

Системное лечение горчицей эффективно для органов дыхания, при респираторных инфекциях, а также при костном туберкулезе и при хронических болезнях кожи, поллинозе. Употребление горчицы полезно при болезнях органов пищеварения, при боли в случаях невралгии, а также при гипертензии. Применяется для лечения новообразований: при раке желудка, при болезни лимфатической системы. Горчица применяется при лечении ринита и как детоксикационное при отравлениях, а также как диуретическое, при мочекаменной болезни.

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, гречка, Fagopirum sagittatum Moench., 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 г на 1 л воды). Цветы гречихи принимают также в смеси с другими растениями.

Свежие листья гречихи, наслаивая друг на друга, прикладывают к гноящимся свежим ранам и к нарывам.

В лечебных целях особенно полезна трава гречихи при желудочно-кишечных болезнях, при малокровии, 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.

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!**

Примечание. 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, серый, чернильный, благушка, Coprinus atramentarius L., 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.

Из-за усиленного сбора корневищ сейчас встречается в небольшом количестве. Храните его. 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.

В народной медицине очень популярно. Ему очень верят и относят его к могучим лекарственным растениям. Девясил и барвинок, рута и любисток, калина и хмель – это растения, широко вошедшие в старую народную поэзию и связываемые с чарами и любовными привораживаниями.

Что касается применения девясила с целью врачевания, то для этого употребляют напар из корневища по 20-30 г (и больше) на 1 л воды как внутреннее средство при очень слабых месячных, при вялом пищеварении, плохой и вялой отрыжке, отсутствии аппетита, частом «беспричинном» вздутии кишечника, при коликах и пр. При грудных болезнях с большим успехом применяют напар из него как вернейшее отхаркивающее средство. Применяют не только настой, напар и отвар, но и мелкий порошок из корневищ с корнями девясила, размешанных с медом; принимают в день по 5 чайных ложек. Корень девясила горько-жгучего, неприятного вкуса, его принимают или вприкуску с сахаром, или с медом.

При кожных болезнях, и чесотке особенно, крепким отваром девясила моют тело. Кроме того, корневища с корнями девясила применяют при вялости желудка: пьют три раза в день по полстакана напара из 30 г девясила на 1 л воды. Парят в духовке целую ночь.

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.

Горсть нарезанных корневищ с корнями девясила варят 15 минут в 4-5 ложках свиного несоленого топленого сала, процеживают в банку и этой мазью на ночь смазывают места, зараженные чесоткой. Конечно, вернее будет, если эту же мазь смешивать с 2 столовыми ложками чистого березового дегтя с такой же дозой порошка серы. Этой мазью натираются в продолжение нескольких дней, смывая ее крепким отваром девясила: 3-4 ст.л. на 1 л воды. Чесотка излечивалась, даже самая запущенная.

Девясил имеет широкое лекарственное применение при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки как противовоспалительное (Машковский, 1997). 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, как 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, рожистом воспалении, герпесе, венерических болезнях.

ДЕРБЕННИК ИВОЛИСТНЫЙ, плакун-трава, Lithrum slicaria L., 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, литрарин; 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, венерических болезнях. Пьют отвар или едят корень с хлебом, кислым молоком при укусах бешеными животными, змеи. Настойку корней на водке пьют

при желудочных болях, простуде, головной боли, делают примочки при ушибах. 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, «живой волос», золотой ус, венерин волос, каллизия душистая, Callisia fragrans L.

Дихоризандра букетоцветная – лечебный тропический цветок. Выращивается как комнатное растение. В быту его часто называют «кошачий коготь». Фирмы США распространяют в России препарат «КК», изготавливаемый, как утверждает реклама, из коры перуанской тропической лианы.

Препарат «КК» рекомендуют использовать при ревматоидных и других артритах, 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 всех обменных отложений соли: при полиартрите, атеро-кардиосклерозе, радикулите, остеохондрозе, тромбофлебите, 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, неврастении, 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 ствола, листьев, побегов на ½ л водки. Из горшка вынимается весь цветок, отрезаются с побегов концы – бутоны для посадки новых цветов, остальные моются, обсушиваются, режутся на небольшие куски и заливаются водкой. 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, десертной, столовой ложке 2-3 раза в день.

При повышенной кислотности, язвах, кровотечении десен хорошо есть сырые листья и побеги, а также прикладывать на тромбофлебитные 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 вливать настой во влагалище. При прикладывании компрессов

на скопление солей жировые бляшки превращаются в мелкие солинки и высыпаются через поры кожи.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, Melilotus officinalis L., 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. Добавляют в салаты, окрошку.

Чай из напара цветов донника 30 г на 1 л кипятка пьют при грудных болезнях по винной рюмке (50 г) каждый час. Цветы донника в небольших дозах входят в разные грудные смеси лекарственных растений. Распаренные в кипятке цветы донника прикладывают как припарку на «застуженные» нарывы, медленно формирующиеся чирьи и т.п.

Цветами донника, смешанными поровну с травой, и цветами мать-и-мачехи лечат больные яичники. Прием по $^1/_3$ стакана напара (из 1 ст.л. смеси на 1 ст. 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, мягчительным, 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 мягчительных сборов, ускоряющих вскрытие нарывов и фурункулов.

В народной медицине настой травы принимают при хроническом бронхите, бессоннице, мигрени, недомогании, вызванном высоким давлением крови, при тромбофлебите, болезнях печени. Наружно настой травы, а также мазь, употребляют при нарывах, гнойниках, фурункулах, воспалении молочных желез и ревматических опухолях суставов.

Настой донника используют для ванн, которые уменьшают боли и оказывают противовоспалительный эффект при подагре.

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 мягко-волосистыми 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, часто, как и багульником, 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, а также при разных женских болезнях, особенно маточных. 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 г на 1 л кипятка. В народе чай из душицы пьют также при душевных недомоганиях, тоске и при конвульсиях.

Наружно из напара душицы делают компрессы на нарывы, чирьи и разные опухоли. Напар и отвар душицы применяют для ванн, особенно для золотушно-рахитических детей (в смеси с другими растениями). Некоторые люди считают, что спиртовая настойка душицы, введенная в дупло больного зуба, успокаивает зубную боль.

В народной медицине траву применяют при грудной жабе, гипертонии, эпилепсии, диатезах, золотухе, а также как снотворное, болеутоляющее и при задержке месячных.

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., тетэч (тат.). Рис. 22.

Однолетнее сорное растение, произрастающее на огородах, в садах, на полях, засеянных яровой культурой колосковых, на свежих могилах сельских кладбищ и вообще на хороших, выработанных почвах, на сорных местах. Распространено повсеместно, но рассеянно. В тех местах, где дымянка произрастает более компактной массой, поле кажется сизым, как бы в дымке.

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.

Научная медицина в настоящее время не пользуется этим растением.

В народной медицине дымянка употребляется в виде свежевыжатого сока вместе с пивом или сывороткой: 1 ст.л. сока на стакан, принимают 2-3 раза в день. Пользуются этим средством после длительной лихорадки, при геморроидальных кровотечениях, при туберкулезе легких, после тяжелых болезней и вообще тогда, когда стараются поддержать силы выздоравливающего после длительной, изнуряющей болезни.

При появлении на теле прыщей, лишаев, разных сыпей мажут пораженные места свежевыжатым соком дымянки. Свежий сок также губительно действует на чесоточного клеща.

В зимний период сушеную дымянку употребляют при катарах желудка с пониженной кислотностью: с пивом или сывороткой – 1 ст.л. на ½ л пива, кипятят 7-10 минут. За день выпивают всю порцию (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков и М.А. Носаль, И.М. Носаль).

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. Пастушенков и др.).

Таким же настоем лечатся при атонии кишечника, желтухе, геморрое, хроническом поносе, водянке, болезни печени (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков).

Растение ядовито, поэтому применять его следует с особой осторожностью, не превышать дозировки!

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ, Rubus fruticosus L., кугельжем берлегэн, кара берлегэн (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 опущенные. 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.

Народ признает за ежевикой большое лечебное значение и лечит ею катары кишок и другие кишечные недомогания, в том числе и поносы с кровью. Кроме того, ежевика считается противогнилостным средством, кровоочищающим и улучшающим перистальтику кишок. Приходилось наблюдать после безуспешного лечения катара кишок разными средствами хорошее действие приемов по 3 чашки ($^2/_3$ стакана) в день напара листьев ежевики (2 части) вместе с цветками ноготков (1 часть). Очень часто это простое народное средство помогало лучше других.

Потогонным действием обладают настои листьев и ягод, которые принимают при простуде. Настой листьев пьют при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее. Замечено успокаивающее действие такого настоя при повышенной возбудимости, бессоннице. Отваром листьев полощут горло.

Мочегонными свойствами характеризуется отвар корней ежевики.

Благодаря вяжущему действию отвар листьев ежевики служит хорошим средством для лечения кровохарканья, желудочных кровоизлияний, поносов. Принимают его по столовой ложке 3 раза в день. В качестве противопоносного средства применяют порошки высушенных листьев.

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. Все смешивается. Заливая кипятком, варят 3 часа. Пьют горячим.

Людям 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, только с исключением чабреца и с заменой его боярышником (цветы) – 1 ст.л., применяется при «женском увядании» (прекращение месячных). 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, и женщина, до того, казалось бы, безнадежно больная, как бы «заново рождается». Так женщины определяют и характеризуют улучшение своего состояния после приема чая из указанной выше смеси.

С успехом используются листья ежевики для наружного лечения при воспалении кожи при экземе, а также при лишаях, грибках и т. п., но не одну ежевику, а в смеси с цветами ноготков, травой хвоща, лепестками садовой розы (которые обычно берут на варенье), травой вербены и дубовой корой. 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, коуть (манс.), хады (ненец.).

Широко распространенное в Западной Сибири дерево, доходит до северной границы лесной растительности.

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 ели делают водочный настой и пьют при туберкулезе. Лекарственное значение имеет отвар еловых шишек. Смолу ели перевари-вают со свиным жиром и полученную мазь применяют при фурункулах, кроме того, смола применяется при нарывах.

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.

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 сальных желез и угрях.

Смола ели применяется 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 – мощный источник биоэнергии, воздух в ельнике практически стерилен из-за того, что дерево выпускает большое количество фитонцидов.

ЖИВОКОСТЬ ВЫСОКАЯ, рогатые васильки, шпорник посевной, рыцарская шпора, Delphinium elatum L., ишэк колагы (тат.). Рис. 24.

Однолетнее травянистое растение высотой 15-50 см. Стебель метельчато-ветвистый, несущий несколько цветочных кистей. Листья трояко- 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 кураreподобным 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, мочевой пузырь, 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, сопровождающихся гипертонией мышц; 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 живокость 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, мокрица, Stellaria media L., юэш улэн, бэжэн улэне (тат.). Рис. 25.

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 натуральной оспе, сибирской язве, дерматомикозах, фурункулах, экземе, диатезе, при опухолях различной локализации, при артритах, подагре, ревматизме, как слабительное, диуретическое, при бессоннице, травмах, как гемостатическое.

Корневая система мокрицы помогает в виде настоя при лечении атеросклероза, болезнях сердца, при болезнях легких, как отхаркивающее, слабительное, аналгезирующее, общеукрепляющее.

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, зверобой обыкновенный, пронзенный, Hipericum perforatum L., сары мэтрушка, ярабай, сырхау уты (тат.). Рис. 26.

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, улучшает отправления кишечника, как мочегонное и заживляющее раны.

В научной медицине применяется настойка и экстракт из зверобоя в тех же случаях, что и в народной медицине.

По терапевтической силе сравнить его можно с земляникой, с той только разницей, что земляничный сезон длится три-четыре недели (сезон ягод), и, будучи высушенной, земляника в основном теряет свои лекарственные свойства, а зверобой, и свежий, и сушеный, всегда эффективен. И действительно: если составляется смесь против какой угодно болезни, то как внутрь, так и наружно без него не обходятся.

Зверобой, как и иные лекарственные растения, употребляют и сам по себе, и в смесях с иными растениями, но если встать на точку зрения народных знатоков, то лучше смешивать, т. к. передозировка вызывает спазм сосудов головного мозга, повышает давление.

При лечении каменной болезни печени, расстройств желудка и кишечника, мочевого пузыря, ряда женских болезней, болезней легких, воспалительных процессов, нарывов, язв, чирьев, сыпей на теле, даже ревматизма – всюду необходим зверобой. Кстати, зверобой токсичен для зверей альбиносов. Название происходит от казахского «джерабай», что значит «целитель ран».

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.

Даже продолжительный понос задерживается, если натощак 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.

Бывает, что после ношения большой тяжести чувствуется боль в пояснице и общее ослабление. В таких случаях две ложки цветов зверобоя заваривают в 4 ложках свежего масла, солят по вкусу, столовую ложку этого отвара размешивают на болтушку в двух стаканах пива и выпивают в течение дня. При упорных случаях повторяют эту процедуру несколько дней подряд.

Стакан чая 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 часть, дубовой 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, Fragaria vesca L., урман каен жилэге (тат.), уйрись пил (манс.).

Известное травянистое многолетнее растение, не требующее особых пояснений и описаний. Растет по кустарникам, лесам, полянам, сухим лугам и склонам, залежам. Распространена повсеместно, реже к юго-востоку и в степи. Цветет со второй половины апреля до конца июля. Плоды красные, зеленовато-красные, содержат много железа. Собирается во время цветения целое растение и созревшие плоды.

Земляника (все растение и плоды) – очень популярное в народе лекарственное средство и широко применяется при различных болезнях. На организм человека действует вяжуще, мочегонно, улучшает обмен веществ.

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 некоторых они 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 болезнях печени и желчных путей, а также при всех видах катаров желудка и при болезнях селезенки.

Напар листьев земляники (50 г на 1 л воды) в народе употребляют для очищения крови, при сыпях, прыщах, лишаях, рахите, золотухе, подагре, гастритах, при болезнях печени и селезенки, катаре толстых кишок, геморрое, желтухе.

В составе ее прежде всего известны: многие кислоты (яблочная, лимонная, хинная); дубильные вещества; салицил; пигменты, или красящие вещества; летучие масла; сахара и, наконец, витамины, особенно витамин С. Из всех известных дикорастущих лекарственных растений трудно найти более богатое, пожалуй, по химическому составу, чем наша земляника. Вот почему она так полезна.

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.

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).

При склерозе, чрезмерном давлении крови (гипертония), запорах, кишечных недомоганиях и поносах земляника – эффективное средство.

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 чистейшей тряпке. Трех-четырехдневное прикладывание земляники в таком виде на пораженные экземой места очищает их от струпьев, устраняет сочение жидкости, уничтожает зловоние и открывает больное место для последующего этапа лечения – примочками, которые, как говорят в народе, «должны вытянуть жар», и для лечения мазями как окончательной фазы лечения экземы.

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). Ее можно и нужно есть много, если нет на нее аллергии. Не считайте ее баловством или роскошью, а считайте ее необходимой, как хлеб, крупу, картофель.

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, это не просто чай, здоровье людей при этом только выигрывает. 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, Dracocephalum 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 разъединенные 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, золотарник обыкновенный, Solidago virgaurea L., 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 траве содержатся эфирное масло, следы сапонинов, дубильные вещества, алкалоиды, никотиновая кислота. Считается ядовитым растением.

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 мочекислом диатезе, белке в моче, ревматизме, подагре, водянке. Золотарник применяют и от поносов.

Наружное его применение – для полоскания слабых зубов и при гноящихся ранах. Его назначают в смеси с листьями толокнянки, черники и березы в виде отвара, настоя. Холодный настой, приготовленный из 2 ч.л. измельченной травы в стакане холодной воды, после 4-х 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. Махлаюк).

ЗУБЧАТКА ПОЗДНЯЯ, Euphrasia odontites L.

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 ½ 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, Salix caprea L., песиле тал, ак тал, оянке (тат.), хаш юх (хант.), тып (маис.), нерка (ненец.).

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 высотой с ветвями тонкими, гибкими, голыми, блестящими, пурпуровыми, кора с внутренней стороны (летом) желтоватая. Растет по песчаным берегам рек и прудов. Кора и листья ее имеют лечебное свойство, кора на вкус терпкая или горькая. Ветви заготовляют для выделки корзин, они считаются лучшими для этой цели. Кору ивы собирают с более тонких веток (не толще пальца), обычно весной.

Кора вербы в народе применяется в большинстве случаев как вяжущее, кровоостанавливающее, дезинфицирующее и мочегонное средство. Народная медицина использует ее внутрь и наружно.

Отвар 2-х ст.л. сухой коры на 1 л воды – при всех катарах желудка, кишечного тракта и при несварении. При болезнях селезенки принимается отвар (варить 10 минут) из смеси измельченной коры ивы и корня мыльнянки в равных частях. Берутся 2 ч.л. смеси на 2 стакана воды. Принимают по 2 стакана отвара в день. Это считается особенно полезным при заразных болезнях, в том числе при туберкулезе легких, желтухе, ревматизме и других, когда селезенка и печень перегружены (насыщены) большими дозами токсина.

При женских болезнях пьют отвар из коры вербы: 1 ч.л. отвара на стакан воды, по 2 стакана в день.

Отвар ивы принимают 3-4 раза в день по 1-2 ст.л. 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).

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 дизентерии пьют глотками отвар из корня земляники и коры ивы: на 500 г воды по 1 ст.л. земляники и коры ивы. Варят на малом огне 10 минут.

Порошком из вербовой коры посыпают кровоточащие раны. Пыль такого порошка втягивают в нос, когда идет из носа кровь, и ложатся на постель без подушки под голову.

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 длительно принимать препараты ивы, так как они могут давать побочные эффекты!

ИВАН-ДА-МАРЬЯ, Melampyrum nemorosum L., ала милэушэ (тат.). Рис. 28.

Иван-да-марья – народное название однолетнего травянистого растения со слаборазвитой корневой системой, оно чаще используется, чем ботаническое – марьянник дубравный. Однако иногда в народе так называют 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 трубкой.

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 УЗКОЛИСТНЫЙ, кипрей узколистный, Chamaenerion angustifolium L., улэне, тар яфраклы кырлыган (тат.), кырлыган (хант.).

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 невдалеке от Санкт-Петербурга.

Растет на светлых местах: порубках, лесных гарях, по сырым еловым и сосновым лесам, по оврагам, насыпям, вдоль дорог. Лекарственным сырьем являются цветущие верхушки растения и листья.

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% настой или отвар из листьев используется как эффективное болеутоляющее средство при всяких воспалениях слизистых оболочек.

ИКОТНИК СЕРЫЙ, серо-зеленый, Berteroa incana L. Рис. 29.

Двулетнее 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. Настой и отвар измельченных семян с медом используют при укусах бешеных животных.

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. Используют настои травы как анальгезирующее, при головной боли, а также применяют для лечения болезней мочеполовой системы, болезней системы кровообращения, корни оказывают противовоспалительное, потогонное действие.

Семена этого растения помогают при болезнях пищеварительной системы, при диспепсии у детей, болезнях желудка, от поноса, при отравлениях как детоксикационное, при укусах бешеных животных. Накладывают его в виде повязок при травмах и ранах.

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 L., 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 употребляются 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 используют имбирь как профилактическое средство от чумы. Там и у нас он используется как пряность в кулинарии, хлебопечении, кондитерском производстве, для соусов, напитков, имбирного пива.

Имбирь широко используется в аюрведе при простуде, гриппе, рвоте, отрыжке, боли в животе, ларингите, артрите, геморрое, сердечных болезнях.

Продается как пряность.

ИРГА ОВАЛЬНАЯ, Amtlanchier ovalis L., 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 и для полоскания горла настоем при ангине. 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, цетрария, Cetraria islandica L., мук исландия (тат.), исландия муге (хант.), нядей (ненец.).

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.

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 (2 ч.л. лишайника на 2 ст. холодной воды, доводят до кипения, остужают) пьют глотками в течение дня (В.П. Махлаюк).

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, Hyssopus officinalis L., зуфа, дарулык 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, которые 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 ½ стакана 4 раза в день (В.П. Махлаюк).

КАБАЧОК, Cucurbita pepo L., гади кабак (тат.).
ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ (твердокорая).

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 – «тыквина», 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.

Как лекарственное растение кабачок 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 недозрелые 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 черенков 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, добавляя в салат кабачки, можно приучить детей, что позволит им в дальнейшей жизни меньше засорять организм вареной пищей.

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 ½ стакана тыквенного сока с медом.

Очищенные зрелые семена тыквы используются в народной медицине в качестве глистогонного средства. 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.

СОК КАБАЧКА беднее углеводами и каротином, чем сок тыквы, зато в 2 раза богаче витамином С. Принимать по 1 стакану сока со столовой ложкой меда 2-3 раза в день (можно до и после еды).

СОК ТЫКВЫ. Отжимать в сентябре. Содержит сахарозу (до 14%), клетчатку, фитин, белки, ферменты, витамины С, B_1, B_2, РР, Е, А, минеральные соли (калия, кальция, магния, железа, фосфора, кобальта). 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 Гете, Kalanchoe pinnata L., каурыйсыман 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 так же мясистые, но острозубчатые пильчатые 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.

В хирургии применяется сок и мазь, которую готовят из сока каланхоэ (40 г), ланолина безводного (60 г), фуразолидона и новокаина (по 0,25 г) при гнойно-некротических процессах, трофических язвах голени, пролежнях, для подготовки ран при пересадке кожи и наложении вторичных швов.

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% раствора новокаина. Повязку 2 раза в день увлажняют соком каланхоэ. У больных сахарным диабетом в сок каланхоэ добавляют инсулин. При лечении фурункулов, абсцессов, флегмон, инфицированных ран мазь каланхоэ сочетается с маслом зверобоя.

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 10^0С. Перед употреблением выдерживают 30 мин. при комнатной температуре. Сок готовят следующим образом. Свежие срезанные листья и зеленую часть стеблей хранят в темноте при 5-10^0С 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 одному в течение дня, помогают лечению аденомы предстательной железы.

Не следует применять каланхоэ при склонности к аллергическим реакциям. Каланхоэ категорически не следует использовать при всех видах заболевания печени, поскольку вещества этого растения отрицательно воздействуют на метаболизм и расширяют внутрипеченочные желчные протоки. Противопоказано применение кланхоэ при лечении декомпенсированного сахарного диабета, больным эмболией и тромбофлебитом! Если втирать настойку каланхоэ в кожу, она стимулирует циркуляцию крови, в результате чего тромбы способны оторваться и явиться причиной закупорки сосудов. Не следует пользоваться каланхоэ и тем, кто лечит злокачественные опухоли, поскольку она может увеличиться.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ноготки, Calendula officinalis L., дарулы тырнак гел, 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 цветы (а также листья, преимущественно нижние) в солнечную погоду, выдергивая крайние и серединные цветки, а иногда и все корзиночки. Считают, что на организм человека действует потогонно, очищает кровь, как вяжущее и очищающее гноящиеся раны. Следует обратить внимание на липкие и эфирные выделения этого растения в сочетании с другими действующими веществами его (бальзамы).

Ноготки раньше применялись в научной медицине, но теперь оставлены. Остаются они еще в гомеопатии. Тем не менее, и в настоящее время ноготки привлекают внимание народной медицины, которая применению ноготков отводит очень большое место. Они помогают при многих болезнях, особенно при порезах, ранениях, угрях, чирьях, язвах, лишаях и болезнях глаз. Ноготки обладают свойством ограничивать воспаление.

Внутрь ноготки употребляются при болезнях печени, селезенки, при спазмах желудка, золотухе, рахите. Как наружно, так и внутрь считается более целесообразным употреблять ноготки в смеси с другими, аналогичными по действию, растениями. Если же нужны одни только ноготки, тогда применяют их в виде напара (3 ст.л. на литр воды). Парят в закрытом сосуде целую ночь. Принимают три стакана напара в течение дня. Способы применения ноготков (по М.А. Носаль и И.М. Носаль) описаны ниже.

На кровоточащие раны прикладывают тряпочки, смоченные в напаре цветов ноготков, смешанных поровну с листьями полыни «божье дерево». Раны заживают без нагноения.

Веснушки на лице и руках удаляют ежедневным двукратным (утром и вечером) смазыванием лица соком из листьев ноготков, смешанным в равных частях с соком лимона, ягод смородины и миндального масла.

К гноящимся глазам на ночь прикладывают примочку из напара листьев и цветков ноготков.

При ослаблении зрения к глазам прикладывают на ночь примочки из напара следующей смеси: цветков ноготков, лепестков васильков и травы очанки, взятых поровну – в любом количестве. Не отчаиваясь в успехе, лечатся долго. Приходилось наблюдать благоприятные результаты такого лечения (при этом рекомендуют не читать, не писать и не вышивать).

В случае опухоли селезенки полезным считается чай из напара цветов ноготков и травы тысячелистника в равных частях. Пьют 2 стакана в день.

Золотушным и рахитичным детям вместо чая дают пить напар из цветов ноготков.

О методах лечения экзем растениями, в том числе ноготками, будет сказано в дальнейшем.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, Viburnum opulus L., гади балан (тат.).

Кустарник с буровато-серой корой. Листья расположены супротивно, белые цветки собраны в щитковидном соцветии, краевые – крупные, бесплодные, внутренние – мелкие обоеполые. 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 и рвотного средства, 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. Такой отвар помогает при угрожающем аборте и начинающихся схватках при нем.

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.

Сок калины рекомендуется при бронхитах, ларингитах и как укрепляющее средство по 3 ст. ложки 3-4 раза в день, детям – по 1 десертной ложке.

МОРС ИЗ КАЛИНЫ. Технология приготовления аналогична приготовлению морса из клюквы. Вода – 1 л, калина – 1 ст., сахар – 0,5 ст. Выход – 1 л.

КАПУСТА ОГОРОДНАЯ, капуста кочанная, Brassica oleracea L., бакча кэбестэсе (тат.), лэтот (хант.).

Название капуста произошло от слова «капут» – голова. Скорее всего, потому, что кочан капусты похож на голову человека, что нашло отражение в русской загадке на эту тему: «голова котлом, а шея колом». Но не исключено, что это связано и с головной ролью капусты в здоровье организма человека. Капуста лечит более 20 болезней.

Ценность капусты хорошо известна как пищевого и лекарственного растения. Армянский врач и ученый XV-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.

В русской народной медицине капусту применяют при нарушении пищеварения, при болезнях печени и селезенки, для лечения экземы, ожогов, нагноившихся ран, язв и других заболеваний. На дезинфицирующие свойства капусты указывается в сочинении французского врача Бланка, опубликованном больше 100 лет назад.

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.

СОК КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ. 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.

Свежий сок капусты способствует рубцеванию язв при болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки. Через 10-15 дней в таких случаях у больных улучшается самочувствие, утихают боли. Считается, что

ежедневная доза приема сока должна быть 5-6 стаканов, которые выпивают в 3-4 приема за час до еды. Сок полезен при гастритах с пониженной кислотностью, холециститах, спастических и язвенных колитах. Свежий сок, разведенный теплой водой, используется для полоскания при воспалении горла.

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 струпьев 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.

Многократное наружное употребление сырого сока капусты действует при выведении бородавок. Свежий сок с сахаром обладает противовоспалительным и антисептическим действием при кашле, разбивает мокроту и прогоняет хрипоту.

КАРТОФЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ, Solanum tuberosum L., бэрэнге (тат.), картопка (манс.).

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. Селекционно-семеноводческая работа с этим растением продвинула ареал использования его не только на восток, но и на север.

Ценность картофеля для здоровья человека не в количестве белка, его в нем всего около 5%, и даже не в том, что там много крахмала (18-22%), а в том, что организмом человека они легко усваиваются. Наш организм небезразличен и к воде, которой картофель насыщен на 80-85%. Эта вода не простая – биологическая вода, которая принимает участие в обмене веществ в нашем организме, поэтому ее называют еще метаболической. Кроме того, 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). В 200 г свежего картофеля, сваренного в «мундире», содержится суточная норма этого витамина. Селекционеры занимаются выведением сортов с повышенным содержанием витамина С, поскольку он быстро разрушается при хранении картофеля, а также при его переработке. Однако не следует увлекаться

использованием больших количеств этого витамина. Врачами установлено, что при приеме 2 г витамина С ежедневно для профилактики гриппа можно ожидать к старости спазмы сосудов головного мозга. Считается, что при такой дозе приема надо пить не менее 5 литров воды.

Высокое содержание калия в картофеле определяет его мочегонные свойства, что особенно важно учитывать больным с почечными и сердечными заболеваниями.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК. 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 поддерживании 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 – натощак и на ночь.

Он тормозит секрецию желудочных желез, обладает спазмолитическим действием, способствует снижению кровяного давления при начальной гипертонии и лечению упорных головных болей.

В народной медицине картофелем лечат: кожу при ожогах, экземе и др., прикладывая кашицу тертого сырого картофеля. 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 кашицу наносят на лицо.

КЕДР, или СОСНА СИБИРСКАЯ, Pinus sibirica Du Tour, эрбет чиклэвеге (тат.), нохр юх (хант.), лыуэл (хант.), ульпа, вульпа (манс.), тыдэ (ненец.).

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 660 с.ш.

Хвоя кедра является высоковитаминной. Лекарственное сырье – хвоя кедра, семена, (орехи), их скорлупа, молодые верхушки и почки веток, а также смола (живица). Считается, что каждому ребенку и взрослому надо съедать по горсти орехов в день, это повысит устойчивость организма против болезней.

Кедровые орехи восстанавливают мужскую силу и возвращают человеку молодость. Молоко, приготовленное из ядрышек кедровых орехов, применяют для лечения туберкулеза легких, болезней почек и мочевого пузыря.

Настой скорлупы орехов пьют при геморрое ($^1/_2$ стакана скорлупы заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час и выпивают в 2 приема перед едой) при глухоте, болезнях почек, печени (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков).

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% спирте или водке и принимают по 1 ст.л. 2 раза в день при опухолях. 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.

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. Селекцией клевера успешно занимаются в Зауральском институте сельского хозяйства, новые сорта этой культуры отличаются устойчивостью к местным условиям и высокой продуктивностью вегетативной массы и семян.

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.

Для лечения атеросклероза принимают 1 ст.л. 10% настойки клевера перед едой в течение 3 месяцев, делая перерыв между курсами (21 день) 7-10 дней.

Молоко, отваренное с головками клевера, употребляют в Сибири, Казахстане как общеукрепляющее, для профилактики тромбофлебита, отдаляет климактерический период. В Швеции используют при лихорадке. Листья и цветки применяют в салатах, пюре, в супах и окрошке. Головки клевера квасят, как капусту.

Из соцветий клевера готовят мазь, которую используют при опухолях, а также с этой целью принимают отвар корней по 1 ст.л. 4-5 раз в день до еды. Настой соцветий и травы принимают в качестве тонизирующего средства при упадке сил, анемии, одышке, как спазмолитик и при ревматизме. Зелень клеверов заготавливают в сушеном, соленом, маринованном виде, кладут в чай. Собирают листья растений с апреля по октябрь.

КЛЮКВА БОЛОТНАЯ, Oxycoccos palustris Pers., гади мук жилэге, гади саз жилэге (тат.), хомалы рых, хомас рых (хант.), санквлыпил, сэх-пуль (манс.), харе нгодя (ненец.).

Родовое название происходит от греческих слов, означающих: острый, кислый, зерно. Она относится к числу вечнозеленых кустарников. 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 клюквенный 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 употребляют вместо чая и делают густой отвар при одышке.

СОК КЛЮКВЫ. Показания к употреблению: грипп, ангина, гипертоническая болезнь, атеросклероз, различные инфекционные заболевания, послеоперационный период. Сок клюквы оказывает умеренное мочегонное действие. Сок клюквы пьют с медом (по вкусу, 1-2 ч.л. на стакан) по ½ 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, 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.

МОРС ИЗ КЛЮКВЫ. Из перебранной и промытой клюквы отжать сок. Накрыть его крышкой и поставить в холодильник или темное прохладное место. Выжимки залить горячей водой, кипятить 5-10 мин. Затем процедить, добавить сахар, охладить, смешать с клюквенным соком. Вода – 1 л, клюква – 1 стакан, сахар – 0,5 ст. Выход – 1 л.

КВАС ИЗ КЛЮКВЫ. Перебранную и промытую клюкву размять деревянным пестиком или ложкой, залить кипятком и варить около 10 минут. Процедить, в процеженный отвар всыпать сахар, снова довести до кипения и охладить. Добавить разведенные в небольшом количестве морса дрожжи. Оставить на 1 сутки для брожения при комнатной температуре. Затем квас процедить, разлить в бутылки или стеклянные банки, положив в них по 2-3 изюминки, укупорить и поставить на 3 дня в темное прохладное место. Вода – 3 л, клюква – 3 ст., сахар – 1 ст., дрожжи – 15 г. Выход – 3 л.

НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ И МОРКОВИ. Клюквенный и морковный соки соединить, добавить кипяченую воду и сахар. Подавать хорошо охлажденным. Отдельно подать кубики пищевого льда. Вода – 0,5 л, клюква – 3 ст., морковный сок – 3 ст., сахар – 2-3 ч. ложки. Выход – 1 л.

КНЯЖЕНИКА АРКТИЧЕСКАЯ, Rubus arcticus L. Рис. 33.

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.

Ягоды спрятаны под листочками и найти их непросто. 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.

Для приготовления лечебного напитка берут 3-4 листочка и настаивают в стакане кипятка ½ часа, пьют теплым несколько раз в день.

КОНОПЛЯ ПОСЕВНАЯ, Cannabis sativa L., киндер житен, киндер сусе (тат.), полэн, ен (ненец.). Рис. 34.

Однолетнее растение до 100 см высотой с прямым ветвистым стеблем. Листья вверху очередные, внизу супротивные до основания, пальчаторассеченные на 5-7 долей. Распространена на юге европейской части, Кавказе, 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 (масло конопляное с крахмалом как мазь), 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, геморрое, болезнях мочеиспускательного канала. Конопляное семя применяют как мочегонное, особенно при задержке мочеиспускания у детей. Настойку семян конопли пьют при туберкулезе легких.

Сок из листьев 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 зубной боли, чесотке – соцветия; при болезнях кожи – стебли.

Растение ядовито для лошадей, свиней!

КОСТЯНИКА КАМЕНИСТАЯ, Rubus saxatilis L., кызыл болегэн (тат.), линпэнгъ-пулъ (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 грибком) 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 L., чэчэкле кычыткан (тат.), ике ойле кычыткан (тат.), нацдэй (ненец.). Рис. 36.

КРАПИВА ЖГУЧАЯ, Urtica urens L.

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. Это один из самых распространенных сорняков. Цветет с июня до поздней осени.

Известно, что жгучие волоски крапивы содержат муравьиную кислоту. Собирают листья и цветы крапивы, корни – поздней осенью.

Крапива привлекает людей с незапамятных времен. Врачи античного мира Диоскорид и Плиний хвалили кровоостанавливающее и другие лекарственные свойства крапивы. 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 из-за высокого содержания тромбоцитов, а тем более если 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.

При опухолях сосцевидного отростка используют компрессы или примочки из свежего сока крапивы. Если смешать сок крапивы с солью, то, смазывая им раковые язвы, можно добиться их рассасывания и рубцевания. Сок готовят, пропуская молодые побеги и листья крапивы через мясорубку, добавляют к мезге воду и отжимают. Выжимки повторно подвергают такой же процедуре. Количество используемой при этом воды должно соответствовать по весу количеству крапивы.

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.

Если разболелась голова или нарушена работа желудка, заварите стаканом кипятка столовую ложку измельченной травы крапивы и пейте по 1-2 столовых ложки 3 раза в день перед едой.

Помогает настой крапивы при болезнях печени, почек, легких, желудка, атеросклерозе, если пить по столовой ложке 4-6 раз в день перед едой. Такой же настой используют для полосканий при ангинах и для укрепления десен.

При бронхите и пиелонефрите пьют настой 4-5 столовых ложек листьев и цветков крапивы в 1 л кипятка. Принимают по стакану 3 раза в день.

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.

Для укрепления волос моют голову перед сном отваром мелко нарезанных листьев (100 г) после 30-минутного кипячения в ½ л смеси воды и уксуса (1:1).

При гастритах, язве желудка, атеросклерозе, холецистите и анемии, а также при маточных и других кровотечениях применяют настой крапивы до ½ стакана 3-5 раз в день до еды.

Настой цветков крапивы пьют при сахарном диабете.

Настойку из семян крапивы 200 г на ½ 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 столовых ложек семян крапивы и ½ 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 или меде 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 или настой, в который полезно включать плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья одуванчика, ежевики, корнеплод моркови. Такой состав в равных частях является хорошим общеукрепляющим иммунным средством.

В народной медицине траву крапивы используют при лечении подагры, малокровия, при болезнях почек, печени и мочевого пузыря, при водянке и геморрое. 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.

СОК КРАПИВЫ отжимают в апреле-мае из свежесрезанных растений. Он способствует кровообразованию, стимулирует обмен веществ, поэтому является хорошим средством для похудания. Рекомендуется при ревматических болезнях. Принимать по 0,3-0,5 стакана сока со столовой ложкой меда 3 раза в день. Свежий сок из листьев крапивы по 1 ч.л. 3 раза в день употребляют при кровохаркании, кровотечении из носа, геморроидальных кровотечениях и при чрезмерных месячных кровях.

Напар из цветов и листьев крапивы в дозе 50-60 г на 1 л кипятка пьют при малярии, малом выделении мочи, хронических кожных болезнях, прыщах, сыпях, чирьях.

При обильных белях пьют по 3 ч.л. в день сок из листьев крапивы жгучей (малой), а при продолжительных месячных кровях – чай из напара листьев крапивы жгучей: 4 ст.л. на 1 л кипятка по 1 стакану 3 раза в день.

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.

При геморрое, когда шишки расположены внутри и сильно болит поясница, а в животе ниже пупка чувствуются рези, ежедневно пьют по 4 стакана отвара из листьев жгучей крапивы и коры крушины (лежалой,

т.е. не свежей, а сбора прошлых лет), каждой по 8 г на 1 л воды. Смесь кипятят 10 минут.

При дизентерии пьют напар из смеси листьев крапивы жгучей и ежевики по 1 ч.л. каждого на 1,5 стакана кипятка (дневная порция); напаривают в течение 2 часов в духовке.

В большинстве случаев как кровоочистительным средством пользуются не только листьями, но и корневищами с корнями (напар-настой) как крапивы двудомной, так и крапивы жгучей. Корни применяют для выведения глистов.

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.

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 ника, 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 маловетвящимся стеблем до 50 см высотой. Листья очередные, продолговато-обратнояйцевидные, нижние сужены в черешок, зубчатые, остальные – сидячие, перистолопастные. 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 сенеционик, 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 крестовником лечат параличи.

Для настоя травы берут 1 ч.л. сухой измельченной массы растения на 2 ст. 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, прогон, черноголовник, Sanguisorba officinalis L., 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, гастрогенных и токсических поносов, кишечных катаров, а также при комплексном лечении больных холециститами. Они сужают кровеносные сосуды, замедляют перистальтику кишечника, прекращают судороги, обладают вяжущим, болеутоляющим и сильным бактерицидным действием. Поэтому в виде отвара и жидкого экстракта они применяются при кровохарканье, туберкулезе легких, при желудочно-кишечных, маточных и печеночных кровотечениях.

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.

Назначается кровохлебка при гипертонической болезни, приливах крови к голове. Нашла применение она и при лечении стоматитов, гингивитов, трихомонадных кольпитов.

Отвар корней обладает бактерицидным действием в отношении микробов дизентерийной и тифопаратифозной групп (экстракт корней).

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 няньпум (манс.).

Общеизвестное культивируемое растение, имеющее очень важное значение как зерновая, кормовая и техническая культура.

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 в виде настойки или жидкого экстракта как желчегонное, мочегонное и кровоостанавливающее средство. Прием этих препаратов увеличивает секрецию желчи, уменьшает ее вязкость, снижается содержание билирубина, ускоряется процесс свертывания крови и возрастает содержание протромбина и количество тромбоцитов в крови.

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.

Вот одна из простых смесей при заболеваниях мочеполовых органов: кукурузный «волос», створки фасоли и листья толокнянки в равных частях смешивают и 40 г этой смеси кипятят 15 минут в 1 л воды. Весь отвар, процедив, выпивают в течение дня в шесть приемов. При этом рекомендуется бессолевая молочная диета, теплые ванны и грелки на область мочевого пузыря или почек.

КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, Polygonatum officinalis L., солэймен мохере, буре борычы (тат.). Рис. 39.

КУПЕНА ДУШИСТАЯ, Polygonatum odoratum Mill.

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.

Корневища используют при желудочных коликах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, как вяжущее при диарее, сокогонное, при гипосаливации, при сибирской язве, чесотке, респираторных инфекциях, рожистом воспалении, при подагре, как нормализующее обмен веществ, жаропонижающее, ранозаживляющее, при ушибах, гематомах, при болезнях лимфатической системы, при сахарном диабете, при укусах бешеных собак, фурункулах, болезнях кожи, в том числе гнойничковых.

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 ½ 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.).

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 продолговато-яйцевидных 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% 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 удлиненные, 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., энже чэчэк, май ландышы (тат.). Рис. 40.

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.

Из цветов ландыша готовят спиртовую настойку, употребляемую при болезнях сердца, особенно при пороке сердца. Ландышевую настойку готовят следующим способом: в баночку с узким горлышком насыпают свежих цветов ландыша до уровня трех четвертей и заливают почти доверху 90% спиртом, закрывают, настаивают две недели. Настойка фильтруется. Получается желтоватая прозрачная жидкость горького вкуса и слабого ландышевого запаха. Принимают по 10-15 капель 3 раза в день.

При сердечных недомоганиях с резко выраженными нервными явлениями принимают в течение дня полстакана, разделив на 5 приемов, напар травы пустырника, в который влито 30-35 капель ландышевой настойки. Эту смесь в такой же дозе принимают при бессоннице, тоскливом настроении и пр.

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 уаэне (тат.). Рис. 41.

Травянистое растение с длинными нитевидными стеблями (усами). Листья непарноперистые, пильчатые, 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, опухолях, 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 1 л кипятка) принимают по стакану трижды в день при спазматических желудочных болях, при желудочно-кишечных недомоганиях, при болезнях печени и при запорах (несмотря на вяжущие ее свойства). Такой же напар пьют и делают из него компрессы на область матки при сильных маточных болях и при болезненных менструациях, но в этих случаях считается более эффективным отвар на молоке 1 ч.л. семян гусиной лапчатки на стакан: кипятят 5 минут и выпивают в 2 приема – утром и вечером.

Напар зелья из гусиной лапчатки в козьем кипяченом молоке считается сильным мочегонным средством, не раздражающим почки.

Сок из свежего растения, смешанный в равных частях с соком из зеленого растения ржи, принимают по три столовых ложки в день как средство от желчных и печеночных камней. Свежим соком растения промывают раны и делают из него примочки на раны (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ, калган, четырехпестная, узик, дубровка, Potentilla erecta L., калган, таз тупызлык, таз тэпичэ, кыргый 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, коротко-волосистые, 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 неопадающая 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.

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. Теплым процеживают в баночку (М.А.Носаль, И.М.Носаль).

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.

ЛАПЧАТКА СЕРЕБРИСТАЯ, горловка, 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 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.

Мазь, приготовленная на основе порошка травы и свиного жира, применяется при фурункулезе, растяжении жил, опухолях.

ЛАСТОВЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, николина бородка, Antitotoxicum stepposum Pobed.

ЛАСТОВЕНЬ СТЕПНОЙ, Vincetoxicum albovianum Pobed.

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.

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. При болезнях сердца лучше использовать препараты из семян.

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, прикладывая корни и листья.

В гомеопатии ластовень применяется для лечения диабета (при мочеизнурении).

Порошок применяется по 0,1 г 3 раза в день, настойка – 15% или 20% – по 10 капель, отвар 1:20 – по ½ ст.л. 3 раза в день.

ЛЕБЕДА РАСКИДИСТАЯ, марь белая, Atriplex patula, L., алабута улэне (тат.). Рис. 43.

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 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 анацидном 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.).

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.

В народной медицине пьют отвар семян при язве желудка, гастрите, хронических катарах желудка, бронхите, от кашля, колик, при затрудненном дыхании и заболевании почек. Отвар с молоком пьют при туберкулезе легких, семя едят при белокровии.

Свежая трава ядовита и для внутреннего употребления не годится!

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ, Tillia cordata L., вак яфраклы юкэ, йэрэксман яфраклы юкэ (тат.), лыптан юх (хант.), сэлепъю (манс.). Рис. 44.

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.

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 ½ ч.л. Такую смесь запаривают 2 стаканами кипятка, процеживают, отжимают и пьют горячей.

Отвар из свежих соцветий употребляют внутрь при резях в мочеиспускательном канале (в смеси с шалфеем) и при наличии песка в моче. Препараты из липового цвета принимают внутрь при свинке, судорогах.

При сильных носовых кровотечениях или из ран пользуются порошком плодов липы или смесью этого порошка с уксусом.

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.

В народной медицине цветы липы входят в состав чая, состоящего из цветков боярышника, чабреца, мяты, лепестков розы, листьев черной смородины, иван-чая, донника желтого, который пьют для лечения простатита.

Измельченные свежие почки или свежие листья накладываются на места ожогов, при воспалении молочных желез и других воспалительных процессах, едят в салатах.

Почки и свежие листья липы, растолченные в тесто, употребляют как болеутоляющее, противовоспалительное и смягчающее средство при ожогах, нарывах, воспалениях молочных желез, в тех же случаях пользуются и камбием (соскабливая его с внутренней части коры и с древесины по снятии коры). Липовым дегтем смазывают пораженные экземой места. Листья прикладывают к чирьям.

Из древесины липы путем отгона получают жидкость, которую называют в народе «царской водкой» и пользуются ею для дезинфекции предметов и одежды после заразных болезней.

Для лечения туберкулеза легких в народе пользуются порошком угля из липового дерева, пьют по чайной ложке вместе с козьим молоком. Отечественная фармакопея рекомендует применять древесный уголь из липы для лечения туберкулеза горла, отрыжки и метеоризма, диареи, дизентерии.

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.

ЛИПУЧКА НЕЗАБУДКОВАЯ, обыкновенная, Lappula myosotis Retz.

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.

10% настойка используется наружно для лечения плешивости.

ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ, Larix sibirica Ledeb., карагай агачы (тат.), нанк (хант.), харв (ненец.).

Общеизвестное дерево, достигающее высоты 30-40 м, с пышной зеленой кроной, опадающей хвоей в осенний период.

С лечебной целью используют почки 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.

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 цветоносный 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 антискорбутное средство.

Многообразие лекарственного применения выражается в том, что растение эффективно при аменорее, болезнях почек, импотенции, женских болезнях, болезнях предстательной железы, как диуретическое, ранозаживляющее, при кариесе зубов, рахите, тошноте, дерматомикозах, гонорее, люмбаго, гингивитах, параличах, радикулите пояснично-крестцовом (ишиасе), раке, опухолях селезенки, асците, отеках, головокружении.

Ложечница используется как салатное растение и как пряность: приправы к мясным и рыбным блюдам. Для лечения применяется настойка 25% – по 20 капель, отвар 1:10 применяют для полоскания горла, рта.

ЛОПУХ ВОЙЛОЧНЫЙ, репей, Arctium tomentosum Mill., эрекмэнг, зур эрекмэн, рэхман яфрагы, тигэнэк (тат.). Рис. 45.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ, репей, Arctium lappa Mill.

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 заменитель химиотерапевтического лечения.

Отвар корня лопуха (4-5 ст. л. на 1 л воды) употребляют внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях, золотухе, рахите, как кровоочистительное средство.

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, педикулезе, 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, импетиго, зуде, дерматитах, крапивнице, сухой себорее (репейное масло), асците, алкоголизме (в сборе), ожирении, как тонизирующее.

При головной и зубной боли используются листья, соцветия, при нефрите – плоды (в сборе). Плоды лопуха обладают антиоксидантными свойствами, они способствуют прекращению развития фурункулеза уже через сутки после приема их в пищу. Корни проявляют антибактериальную, антивирусную, антифунгальную активность.

Н а р у ж н о. Для ванн ревматикам и артритикам делают отвар из корней лопуха, травы вереска, крапивы, багульника, татарника, листьев брусничника – доза неограничена.

Долго незаживающие раны лечат мазью, которую готовят следующим образом: 75 г измельченного свежего корня лопуха настаивают целые сутки в теплом месте в 200 г подсолнечного масла, потом варят 15 минут на медленном огне и процеживают в баночку.

Корни лопуха можно употреблять в пищу в вареном, жареном виде, как кофе.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ, Allium cepa L., башлы суган (тат.), саймпум, евт (манс.).

Всем знакомое огородное двулетнее или многолетнее растение 10-50 см высотой. В диком виде распространено во всех регионах среди степной и лесостепной растительности, по берегам рек, на лугах, каменистых склонах.

При ангине вдыхают пары натертой луковицы, предварительно за сутки замочив ее в воде. Луковая кашица и отвар наружных чешуй способствует заживлению ран, язв, ожогов, обморожений, нарывов, его используют при дизентерии, гриппе (профилактическое), трихомонадном кольпите, педикулезе; конъюнктивитах, бронхитах, гастроэнтеритах, отитах у детей, паронихии; гипофункции желудка, метеоризме, диарее, при аменорее, эрозии шейки матки, как усиливающее потенцию; при болезнях сердца, гипертензии, атеросклерозе.

Лук, зеленую массу его, можно применять как тонизирующее, а семена – при неврастении. Имеются сведения, что лук используется при отравлениях как детоксикационное, в частности, при пищевых отравлениях. Не часто, но его применяют при липомах, раке матки, а также при одышке и как улучшающее зрение. Значительно чаще его используют при ревматизме, панарициях, пролежнях, как антисептическое, при асците – в этих случаях эффективным может быть эфирное масло.

Для лучшего роста волос следует втирать свежую кашицу лука в кожу головы.

При гриппе, во время эпидемии, лук и чеснок кладут в комнатах.

Спиртовая вытяжка лука применяется при мочекаменной болезни, но противопоказана сердечным и печеночным больным.

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.

СОК ЛУКА. Отжимать в июле-августе из свежих луковиц. В соке лука содержатся витамины, минеральные соли (калия, фосфора, железа и др.). Применяется как ранозаживляющее, противогриппозное, отхаркивающее, мочегонное, послабляющее и противогеморройное средство. Способствует сохранению зубов, повышает аппетит, улучшает пищеварение, стимулирует выработку спермы, улучшает зрение, способствует выведению песка при почечнокаменных болезнях. Рекомендуется при насморке, исхудании, головной боли, фурункулезе, для укрепления волос. Принимать по 1 ст. или десертной ложке сока с таким же количеством меда.

ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ Levisticum officinale Koch. 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 любистока 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 и стебли используют как глистогонное средство, листья прикладывают к голове для снятия боли. Примочки, обмывания и компресс оказывают положительное действие при гнойничковых болезнях кожи, долго незаживающих язвах и при пигментации кожи. Наружно отвар корня любистока применяют для роста волос и при их выпадении.

Корни любистока 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.

Чай из корня любистока благотворно влияет на перистальтику кишечника и уменьшает вздутие его. Даже непродолжительное употребление

отвара корней любистока вызывает, как отмечают М.А. Носаль и И.М. Носаль, более энергичную, но спокойную пульсацию сердца, уменьшает одышку. В народе проверено: если утром натощак пожевать 3-5 г сушеного корня любистока, 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. Отвар (и напар) готовят так: 3-4 ст.л. корня заливают 1 л сырой воды, напаривают в духовке целую ночь, а утром кипятят 5-7 минут, после чего оставляют париться минут 20, процеживают, отжимают остаток и выпивают за день в 5 приемов.

В народной медицине соцветия применяются как противопростудное средство. Для этого достаточно при недомогании пожевать веточку соцветия.

К числу древних средств лечения рака кожи и горла относится полоскание отваром корней полости рта. Отвар плодов и листьев: 1 ч.л. 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 абортивно!

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 ч.л. измельченной травы на стакан кипятка, настоять ½ часа и выпить в течение дня), когда лечат сахарный диабет, нарушение функции щитовидной и поджелудочной желез.

Отвар 1 ст.л. 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).

СОК ЛЮЦЕРНЫ. Отжимать в июне-июле, в период созревания. Благодаря тому, что корни люцерны достигают нескольких метров, это растение особо богато микроэлементами. Люцерна – растение, самое богатое хлорофиллом. Употребление в пищу сока люцерны сохраняет человеку здоровье, дает силы и энергию. Принимать по 1 стакану сока со столовой ложкой меда 3 раза в день.

ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ, Linaria vulgaris L., боллы чэчэк (тат.). Рис. 48.

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 срезается 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.

При желтухе – в смеси с тмином по 15 г того и другого с добавлением 10 г столбиков («волос») кукурузы. Берут всей смеси 1 ст.л. на ½ л воды. Эту же смесь употребляют в виде напара при болезнях почек, сердечных болях.

Льнянку наружно используют в виде мази для геморроидальных шишек, делая ее из цветов в смеси с другими растениями: 1 часть цветов льнянки, 1 часть дубовой коры и 1 часть травы водяного перца. Замачивают на 12 часов в растопленном свином сале, размешивая время от времени, потом подогревают сильнее и процеживают, сливают в банку, завязывают пергаментной бумагой. Мазью смазывают небольшой кусочек марли и вводят в анальное отверстие полностью, такой тампон следует держать 4-5 часов: успокаивает невыносимую боль, уменьшает воспаление и задерживает кровотечение. Подобную мазь из одних только цветов льнянки М.Носаль применял при лишаях, экземе и др.

Водный настой-напар делается из такой смеси: льнянки – 1 часть, лепестков васильков – 1 часть, цветов бузины черной – 1 часть, травы очанки – 1 часть. Все это заливается кипятком и оставляется на 8 часов. Смоченная в напаре тряпочка прикладывается к воспаленным больным глазам. Помогает при золотушном нагноении глаз и вообще улучшает зрение.

«Не ждите чуда и не требуйте моментального исцеления, – пишет в своих записках М.А. Носаль, – а терпеливо месяцами прикладывайте такой настой; его же в виде капель (соблюдая полнейшую идеальную чистоту) запускайте пипеткой в глаза, и Вы увидите излечение».

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, умшъ (манс.).

Общеизвестный кустарник с многолетним корневищем, развивающим двухгодичные надземные стебли. Листья очередные непарноперистые. Цветки зеленовато-белые, плод – малиново-красная сборная костянка.

Растет малина по лесным гарям, вырубкам, опушкам, на лесных полянах. Культивируется в садах.

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.

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 яфрагы (тат.). Рис. 49.

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-неровнозубчатые, 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 обсеменятся корзинки.

В народной медицине применяются листья мать-и-мачехи вместе с цветами в виде напара при разных видах грудных и легочных болезней как отхаркивающее средство, легкое потогонное. Кроме того, напар из смеси листьев и цветов мать-и-мачехи в дозе 2-3 ст.л. на 1 л кипятка принимают и в других случаях воспаления слизистой оболочки, при катарах желудка и кишок, при почечных заболеваниях, при катаре мочевого пузыря.

При насморке втягивают в ноздри сок, выжатый из свежих листьев.

Вместо напара в указанных выше 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 мать-и-мачехи при гипоксии, эзофагите, гастритах, колитах, кольпитах, мастите, а также как антисептическое при фурункулах, скрофулезе, мозолях, алопеции, сухой себорее (в сборах), при аллергии, пародонтозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертензии, атеросклерозе, болезнях почек и мочеполовых путей, женских болезнях, ранах, ожогах, головной и зубной боли, ожирении (в сборе), эпилепсии у детей, асците, склерозе, при отравлении как детоксикационное, как улучшающее зрение.

Корневища мать-и-мачехи используются при туберкулезе легких, малярии, коклюше, рожистом воспалении, дерматомикозах, для лечения новообразований при раке печени, при ревматизме.

При воспалении легких, затяжном кашле, бронхитах, хрипоте и других заболеваниях дыхательных путей пьют напар из следующих лекарственных растений, взятых в равных по объему частях: листьев и цветов мать-и-мачехи, раздробленных сухих корней окопника, липового цвета, цветов бузины черной, корневищ пырея, цветов коровяка – 1 ст.л. с верхом смеси на 1 стакан кипятка.

Считается в народе средством, заживляющим раны. Сок, выжатый из свежего листа мать-и-мачехи, на тряпочке или прямо лист ее прикладывают к гноящимся ранам, язвам, нарывам.

При выпадении волос и при обильной перхоти с зудом кожи на голове раза три в неделю моют голову в крепком отваре из смеси листьев крапивы и листьев мать-и-мачехи, взятых поровну.

СОК МАТЬ-И-МАЧЕХИ. Отжимать в мае-июне из листьев. Применяется как отхаркивающее и противовоспалительное средство при хронических бронхитах, действует смягчающе при бронхиальной астме. Принимать по 1 ст.л. сока и меда 3 раза в день после еды.

МЕДУНИЦА, легочница, медунка, Pulmanaria mollissima A. Kerner, упкэ улэне, тонык кукебаш (тат.). Рис. 50.

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.

Напар всего растения успешно применяется для промывания гноящихся ран, нарывов и пр. Для этой цели смешивают медуницу с лепестками розы, травой хвоща полевого и дубовой корой, доза каждого по 10 г, а медуницы – 15 г. Смесь настаивается и доводится до кипения. Отвар применяется также в виде согревательных компрессов и примочек.

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 ст.л. и 100 г плодов шиповника на 1 л воды. Приготовляют напар с вечера, а утром растирают набухшие в жидкости плоды шиповника, дважды процеживают и принимают всю порцию глотками в течение дня (М.Носаль).

Напар корня медуницы в смесях с другими лекарственными растениями употребляют также для ирригаций при белях.

В народной медицине отвар листьев (2 ч.л. травы в стакане кипятка настаивают 2 часа) принимают по 1 ст.л. 3 раза в день при болезни легких (при детском туберкулезе), кашле, охриплости голоса, боли в горле, воспалениях почек, камнях в мочевом пузыре, женских болезнях, различных кровотечениях и геморрое.

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 бетнеге (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.

На организм человека действует своими маслами, горечью и заключающимися в ней дубильными веществами: ветрогонно, мочегонно, возбуждает нервы и пищеварение.

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 1 л 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, которые случаются даже при самой строгой воздержанности в еде; 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 мелиссы 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.

Для ароматических ванн: при плохом обмене веществ и как укрепляющее при общем упадке сил. Для ванн смешивают мелиссу в равных частях с такими растениями: тысячелистника – 2 ст.л., полыни – 2 ст.л., душицы – 2 ст.л., корневищ аира болотного – 2 ст.л., перечной мяты – 2 ст.л., сосновых почек и побегов (собранных в феврале-марте) – 4 ст.л. Все это смешивают и варят в закрытом сосуде в 10 л воды на протяжении 30 минут. Дают остыть, процеживают и вливают в ванну с горячей водой. Купаются 15 минут. Температура ванны 37-38^{0}С (М.А. Носаль и И.М. Носаль).

Растертые листья мелиссы 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 мелиссового сока на стакан кипяченой воды хорошо влияет на самочувствие больного.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, верес, Juniperus communis L., гади артыш (агачы) (тат.). Рис. 52.

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 срастаются. 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.

Научная медицина применяет можжевеловые ягоды как ароматическое и мочегонное средство.

В народе можжевельник употребляет внутрь и наружно. При наружном употреблении к ягодам добавляют еще и ветки.

Отвар ягод пьют при всех видах заболеваний почек (5 г на 1 ст. воды), а наружно из отвара ягод и веток с деревом (мелкорубленных) делают ванны при ревматических болях; одними ветками дезинфицируют помещения, в которых находились заразные больные, для чего ветки сжигают (тлением) на горячих углях.

Можжевеловые 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, шишкоягоды.

Эффективно использование можжевельника для лечения болезней дыхательной системы: при пневмонии, кашле, гипоксии – шишкоягоды, при бронхиальной астме – древесина (в сборе), как отхаркивающее – шишкоягоды, противокашлевое – листья, шишкоягоды.

Лечение органов пищеварительной системы можно проводить различными частями растений. При болезнях печени – ветви, шишкоягоды (в сборе), циррозе печени у детей – древесина (в сборе), метеоризме, анальных трещинах – шишкоягоды, болезнях желудка – шишкоягоды, гипофункции желудка – листья, метеоризме – древесина (в сборе).

Печеночным больным рекомендуется жевание ягод (по Кнейпу). В первый день четыре ягоды тщательно пережевать, косточки выплюнуть. В последующие дни, до 12-13-го дня, добавлять по одной ягодке ежедневно, после чего постепенно уменьшать по одной ягоде до исходных четырех. Такие приемы можжевеловых ягод улучшают аппетит, способствуют удалению газов, оказывают умеренное желчегонное и дезинфицирующее желчные протоки действие. Столь незначительные дозы полезны и для почек и не раздражают их.

В лечебных целях используются не только ягоды можжевельника, но и другие части его. При женских болезнях, меноррагиях, дисменорее, импотенции, используют ветви (в сборе), кору стволов. При бронхитах используют корни, шишкоягоды (в сборе); эндартериите – ветви; перикардите, тромбофлебите – древесину (в сборе); остеомиелите – древесину (в сборе), шишкоягоды; трахеите, ларингите, гингивитах, стоматитах, гастроэнтеритах, циститах – шишкоягоды (в сборах); холецистите, панкреатите, туберкулезном перитоните, пиелите – древесину, листья.

Корни, ветки, листья, шишкоягоды лечат инфекционные, венерические заболевания, трихомонадный кольпит, грибковую инфекцию слухового нерва, дерматомикозы, гепатит у детей и действует как антигельминтное средство.

Отмечено положительное влияние разных частей можжевельника на болезни мышечно-скелетной системы: при артритах и ревматизме – корни, шишкоягоды, ветви, древесина (деготь); при судорогах у детей – шишкоягоды; люмбаго – шишкоягоды; астении – древесина (в сборе).

Наружно употребляют можжевеловую спиртовую настойку для втирания при ревматизме и ревматических воспалениях с опухолями. При болях в ухе вкладывают в него вату, увлажненную можжевеловым спиртом и тщательно выжатую.

Указанные свойства препаратов можжевельника способствуют лечению кожно/подкожных тканевых болезней: при дерматитах – корни, ветви, шишкоягоды, древесина (деготь), при экземах – шишкоягоды, язвах – ветви, пузырчатке у детей – древесина (в сборе), витилиго – шишкоягоды, как антисептическое – кора стволов, ветви.

Применяется можжевельник для лечения болезней системы кровообращения: при вегетососудистой дистонии – ветви, гангренах – шишкоягоды, как кардиотоническое – шишкоягоды, при брадикардии – древесина (в сборе), при геморрое – шишкоягоды; а также при анемии – древесина (в сборе), как улучшающее состав крови – шишкоягоды.

Можжевельник как системное лекарство можно применять для лечения новообразований: 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.

Ягоды можжевельника используются при производстве патоки, конфет, пряников в пищевой промышленности, в водочном и пивоваренном производстве и как пряная приправа в домашней кухне.

СОК МОЖЖЕВЕЛЬНИКА. Отжимать в сентябре-октябре из свежих ягод. Применяется в качестве мочегонного средства, а также при воспалении мочевыводящих путей, артритах обменного порядка. Улучшает аппетит и понижает вздутие живота. Принимать по одной столовой ложке сока и меда 3 раза в день.

МОРДОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, Echinops ritro Bieb. Рис. 53.

Многолетнее растение до 150 см высотой с толстым стержневым маловетвистым корнем. Листья очередные, глубокораздельные, сверху темно-зеленые, голые или слегка паутинистые, снизу беловойлочные. Нижние стеблевые и прикорневые листья черешковые, остальные сидячие. Соцветия крупные шаровидные, многоцветковые головки, расположены поодиночно 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, а также действует как потогонное и мочегонное (диуретическое), а также при болезнях легких, горла, носа.

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.

Водный экстракт соцветий мордовника проявляет антибактериальную активность. **Растение токсично!**

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, Daucus sativus Hoffm., ашамлык кишер (тат.), моркова (хант.).

Общеизвестное травянистое двулетнее растение высотой 20-90 см, культивируемое как пищевое.

В диком состоянии растет на сухих лугах, на полях, около дорог, на огородах и пр. Распространена повсеместно.

Для лечебных целей в народе собирают чаще всего семена, в сентябре. Собранные зонтики моркови со зрелыми семенами подсушивают, обмолачивают, и сухие семена сохраняют в плотно закрывающихся коробках.

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 1 ст.л. натощак утром и вечером), им смазывают полость рта у детей при молочнице.

Настой травы с петрушкой помогает при запорах и геморрое, для этого свежевыжатый сок пьют натощак по 150-200 мл, а также помогает чай из морковной ботвы; при раке, почечнокаменной болезни в течение нескольких месяцев принимать по столовой ложке сока 3-4 раза в день.

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.

При камнях в почках и мочевом пузыре в народной медицине берут 3 столовых ложки семян на 3 стакана кипятка и ставят настой на ночь в еще горячую духовку. Пьют настой по стакану 3 раза в день. Как слабительное и ветрогонное и при мочекаменной болезни вместо настоя применяют порошок из семян: по 1 г 3 раза в день.

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.

Порошок из семян моркови, 1 г на прием 2 раза в день, употребляют при несварении желудка и как ветрогонное. Но самое главное народное лекарственное назначение семян дикой моркови заключается в применении их для лечения почечнокаменной болезни. Семена моркови принимают не только в порошке, но и в водном настое – 1 ст.л. семян на 1 ст. кипятка. Напаривают целую ночь, а утром подогревают и пьют горячим по 3 ст. в день. Диета, как при нефритах.

Очень часто семена моркови включают в смеси лекарственных растений, употребляемых при лечении почек, а особенно камней в почках и мочевом пузыре, при желчнокаменной болезни, дискинезии желчных протоков – плоды в составе комплексного препарата уролесан (Машковский, 1997), при болезнях желудка – корнеплоды, при метеоризме, как слабительное; при хронической дизентерии, антигельминтное – плоды.

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.

СОК МОРКОВИ – это кладовая витаминов (особенно высок процент каротина, который в организме превращается в витамин А), богатейший комплекс биологически активных веществ: стероли, лицетины, фитонциды, минеральные соли (кобальт, калий, железо, медь, фосфор, кальций, иод, бор), имеются ферменты. Морковный сок назначается больным с авитаминозом А, при пониженном питании (истощении), для активизации внутриклеточных окислительно-восстановительных процессов, для регулирования углеводного обмена, при малокровии и гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Морковный сок полезно употреблять кормящим матерям для увеличения лактации. Применять по ½ стакана сока со столовой ложкой меда (можно до и после еды) 2-3 раза в день.

Противопоказано употреблять морковь при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах и воспалительных процессах прямой кишки!

МОРОШКА, Rubus chamaemorus L., саз жилэге (тат.), мурах (хант.), морых, морохъ пулъ (манс.), марангга (ненец.). Рис. 54.

В переводе латинское название морошки означает «тутовое дерево с красными плодами», в народе ее называют малинником желтым. 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.

Полезных свойств у морошки очень много. 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 противоцинготное, противолихорадочное 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 ст. кипятка, настаивают 4 часа и выпивают в течение дня.

МОХ КУКУШКИН ЛЕН, Politrichum commune L.

МОХ СФАГНУМ, Sphagnum L., нярцо, сфагнум, торф муге (тат.). тук, тунк (хант.), хаслы (манс.), нянггад (ненец.).

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.

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., чебен гембэсе (тат.).

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 гомеопатии используется при спазмах сосудов, эпилепсии, множественном склерозе, ангине, функциональных нарушениях деятельности спинного мозга, а также во время тяжело протекающего климактерического периода.

МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, татарское мыло, Saponaria officinalis L., кыр сабыны (карпыч) (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 лозняках, 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.

В народе мыльнянка не считается ядовитым растением, хотя, по некоторым литературным источникам, цветы и корни при растирании ядовиты.

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, драгисты бойко торговали корнем мыльнянки и как лекарственным средством, и как «мыльным корнем» для стирки шерстяных и шелковых изделий, а также для выведения пятен на одежде. Применяли ее также и как домашнее косметическое средство.

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.

При венерических болезнях пьют отвар следующей смеси: корня мыльнянки – 15 г, корня бузины травянистой – 15 г, травы грыжника – 15 г и цветов таволги вязолистной – 15 г. Берут 4 ч.л. (с верхом) смеси на 4 ст. воды и варят 10-15 минут. За день выпивают 3-4 стакана.

При болезнях селезенки берут по 20 г корня мыльнянки и коры вербы и эту смесь кипятят 15 минут в 1 л воды. Принимают 3 стакана в день.

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., борыч бэгнек (тат.). Рис. 55.
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ, Menta piperita L.

Многолетнее травянистое растение высотой 25-60 см. Стебель и все растение щетинисто-волосистое или гладкое. Листья яйцевидно-удлиненные или ланцетные, острые, пиловидно-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, мелиссу тоже называют мятой. Факт этот не имеет значения, так как за неимением 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 разогревает 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.

Перечная мята употребляется, прежде всего, при повышенной желудочной кислотности (с кислой отрыжкой), не сопровождающейся запорами. В таких случаях применяют следующую смесь: листьев мяты – 15 г, цветков (корзинок) тысячелистника – 15 г, семян укропа – 15 г, травы зверобоя – 30 г. Две столовых ложки такой смеси заливают двумя стаканами кипятка, парят 2 часа, процеживают и принимают в течение дня глотками. Эта же смесь применяется и при других видах гастритов.

При повышенной кислотности желудка с запорами применяется такая смесь: сушеницы болотной – 1,5 ст.л., цветов тысячелистника – 2 ст.л, травы зверобоя – 3 ст.л., мяты – 2 ст.л., цветов ромашки – 1 ст.л., травы спорыша – 1,5 ст.л., семян укропа – 1 ст.л., семян тмина – 1 ч.л., шишек хмеля – 0,5-1 ч.л., коры крушины – 2 ст.л. и корня валерианы – 1 ст.л. 4 столовых ложки этой смеси (каждая ложка с верхом) заливают 1 л кипятка и ставят в духовку на целую ночь, чтобы настоялась. Утром натощак выпивают 1 стакан напара, а остальное – в 4 приема в течение дня, каждый раз через час после еды. В зависимости от степени запоров дозу коры крушины уменьшают или увеличивают как слабительное, регулирующее желудок.

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 г листьев на ½ 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. Это мятное масло, правда, в меньшей мере, чем картофельный сок, устраняет изжогу, способствует отходу газов и «дезинфицирует и разогревает» внутренности.

Остается еще пару слов сказать о столь популярных мятных каплях.

Мятные капли часто готовят сами. Для этого 1 часть (по весу) мелко нарезанных сушеных листьев мяты заливают 20 частями 90% спирта, настаивают целые сутки, встряхивая время от времени, отжимают и отжатое

процеживают через несколько слоев марли или вату. К процеженной настойке добавляют 1 часть (по весу) мятного масла. Внутрь мятные капли принимают от 10 капель (а иногда и до 4 г) в день при поносах, спазмах кишечника, плохом пищеварении, тошноте.

Мята входит в состав желудочного, ветрогонного и успокоительного сборов и сборов для ванн.

НАСТУРЦИЯ БОЛЬШАЯ, Tropaeolum majus L., латин чэчэге (тат.).

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 противоцинготным 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 гликотроксолин 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.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВАЯ, Hippophae 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. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки масло облепихи также дает положительные результаты.

В народной медицине отвар плодов принимают внутрь при заболевании желудка и наружно для лечения кожных болезней. Отвар семян назначают как слабительное. Отвар из плодов и листьев используют наружно и принимают внутрь при ревматизме, а также при облысении для укрепления волос. С этой целью надо систематически употреблять в пищу ягоды облепихи и пить отвар молодых веток, протирать им 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 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.), сулъ (манс.).

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: K, 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 проходах 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.

Чай и отвар из овсяной соломы употребляют в народе как потогонное, ветрогонное и мочегонное средство. Отвар применяют также при водянке живота, возникшей при болезни почек, и как жаропонижающее средство. Для напара берут любые количества, для отвара – 30-40 г овсяной, изрезанной на сечку, соломы на 1 л воды.

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.

Напитки, рекомендуемые людям с ослабленным здоровьем.

НАПИТОК ИЗ ОВСА. Овес перебрать, промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Настаивать в теплом месте 3-4 часа. В конце настаивания добавить мелко нарезанную или натертую на крупной терке цедру лимона. Отвар процедить через 2-3 слоя марли, добавить мед, лимонный сок. Подавать теплым. Вода – 1,5 л, овес – 1,5 стакана, мед – 1 столовая ложка, лимон – 0,5 шт.

НАПИТОК ИЗ ОВСА И ИЗЮМА. Овес и изюм перебрать, промыть. Залить холодной водой, довести до кипения и настаивать 3-4 часа при температуре, близкой к кипению. Отвар процедить, подавать теплым. Вода – 1,5 л, овес – 1 стакан, изюм – 0,25 стакана. Выход – 1 л.

НАПИТОК ИЗ ОВСА, ИЗЮМА И УРЮКА. Технология приготовления аналогична приготовлению из овса и изюма. Урюк можно заменить инжиром, курагой, сушеными яблоками или сухой яблочной кожурой. Вода – 1,5 л, овес – 1 ст., изюм – 0,25 ст., урюк (курага, инжир, сушеные яблоки или сухая яблочная кожура) – 0,5 ст. Выход – 1 л.

НАПИТОК ИЗ ОВСА, КЛЮКВЫ И ИЗЮМА. Овес и изюм перебрать, промыть, залить холодной водой. Довести до кипения и дать настояться в теплом месте около 3 часов. Затем поставить на сильный огонь, довести до кипения, всыпать размятую клюкву, дать раз закипеть и настаивать 1 час. После настаивания отвар процедить, добавить сахар, мед. Можно подавать теплым или холодным. Вода – 1,5 л, овес – 1 ст., клюква – 0,5 ст., изюм – 0,25 ст., сахар или мед – 2-3 ч.л. Выход – 1 л.

НАПИТОК ИЗ ОВСА И КАЛИНЫ. Технология приготовления аналогична приготовлению напитка из овса, клюквы и изюма. Вода – 1,5 л, овес – 1 ст., калина – 0,5 ст., сахар или мед – 2-3 ч.л. Выход – 1 л.

НАПИТОК ИЗ ОВСА И ОБЛЕПИХИ. Технология приготовления аналогична приготовлению напитка из овса, клюквы и изюма. Вода – 1,5 л, овес – 1 ст., облепиха – 0,75 ст., сахар или мед – 2-3 ч.л. Выход – 1 л.

НАПИТОК ИЗ ОВСА, ОБЛЕПИХИ И ИЗЮМА. Технология приготовления аналогична напитку из овса, клюквы и изюма. Вода – 1,5 л, овес – 1 ст., облепиха – 0,75 ст., изюм – 0,25 ст., сахар или мед – 2-3 ч.л. Выход – 1 л.

НАПИТОК ИЗ ОВСА, СУШЕНОЙ МОРКОВИ И ИЗЮМА. В эмалированную посуду сложить хорошо промытые овес, изюм, сушеную морковь. Залить холодной водой, довести до кипения и настаивать 3-4 часа. Отвар процедить, добавить лимонный сок. Подавать теплым. Вода – 1,5 л, овес – 0,5 ст., морковь сушеная – 1 ст., изюм – 2 ст.л., лимон – 1 шт.

НАПИТОК ИЗ ОВСА И СУШЕНЫХ ЯБЛОК (или сухой яблочной кожуры). Промытый овес, сушеные яблоки (или сухую яблочную кожуру), цедру лимона залить холодной водой, довести до кипения и настаивать 3-4 часа. Отвар процедить, добавить лимонный сок, мед. Подавать теплым. Вода – 1,5 л, овес – 0,5 стакана, сушеные яблоки (сухая яблочная кожура) – 0,5 стакана, мед – 1 ст.л., лимон – 1 шт.

ОГУРЕЦ ОГОРОДНЫЙ, Cucumis sativus L., бакча кыяры (тат.), лэтот (хант.).

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, соединительной ткани, особенно кожи лица. 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.

Людям 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-х 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 ½ л кипятка и настаивают 3 часа. Пить по ½ 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 ½ ст. 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).

ОГУРЕЧНЫЙ СОК. 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, содействует выпадению 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. Принимать по одному стакану сока со столовой ложкой меда 2-3 раза в день до еды.

Смесь соков моркови, свеклы, огурцов широко применяется при почечно- и желчнокаменной болезнях.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, Taraxacum officinale Wegg., дарулы тузганак (тат.), аквсыр хорамын лупта наме (манс.). Рис. 56.

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 народной 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 запорах применяют также листья, цветки, при гипосекреции желудка – цветки.

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, дисменорее, белях (лейкорее), энурезе, импотенции. Соцветия одуванчика добавляют в

сборы при гастроэнтеритах, гастритах, холецистите, холангите, хроническом пиелонефрите, колитах, лимфадените, аппендиците. В качестве противовоспалительного листья и соцветия одуванчика применяют при гайморите, мастите, ангинах (Упур Халмурат, Начатой, 1992), а также при конъюнктивитах (Упур Халмурат, Начатой, 1992), в ветеринарии его применяют при энтероколите (Авакаянц, Трескунов, 1995).

Отмечается полезная роль листьев и соцветий одуванчика при малярии, дифтерии, эпидемическом паротите (в сборах), при туберкулезе легких, респираторных инфекциях, лихорадках, трахоме, венерических болезнях. 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, скрофулезе, болезнях кожи.

Следует дополнить многообразие лекарственного действия одуванчика использованием его для лечения опухолей, а также при отравлениях, как детоксикационное (в сборе). Листья (в сборе) 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.

Использование одуванчика дает положительный эффект при гиповитаминозах, ожирении, как возбуждающее аппетит (в сборах); при невралгии, зубной и головной боли.

Сок одуванчика. 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. Принимать по одной столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

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, листья обладают эстрогенными свойствами; проявляют антифунгальную активность, а также антибактериальную.

ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, Symphytum officinale L., су кынасы, дарулы ишэкколак (тат.). Рис. 57.

Народные названия: жирный корень, костолом. Многолетнее жестко-шершавое 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 (b-ситостерин), 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. Стебель употребляют только свежим, а не сушеным. Корни трудно отмываются, необходима настойчивость. Хорошо вымытые корни режут на куски и сушат при температуре 40^0С.

В Японии и Сибири побеги и листья растений употребляют в пищу в качестве салатной зелени и приправы к супам.

Для лекарственных целей в основном используются корневища с корнями. Выкапывают их осенью, когда листья почернели.

В медицине это растение не получило большого применения из-за того, что передозировка его вызывает отравление, и использование его противопоказано при беременности. Эссенцию из корней применяют в гомеопатии.

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 культях и ишиасе.

Отвар корней окопника снижает кровяное давление, повышает тонус, улучшает аппетит, усиливает сокращение мускулатуры кишечника. Его используют при колитах, поносах, при различных внутренних кровотечениях. Наружно отвары и сырые корни применяют как обволакивающее и мягчительное средство в виде отвара корней при заболеваниях дыхательных путей и как кровоостанавливающее, а также как ранозаживляющее средство (прикладывают немного подвяленный корень к ране), используют для полосканий при ангинах, стоматитах, фарингитах.

Обратите внимание на удивительное лекарственное свойство корней окопника – настой и отвар 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.

Настой корней готовят настаиванием 2 ч.л. свежих корней в течение 8 часов в 300 мл кипяченой воды. После процеживания настаивают остаток корней 30 мин. в таком же количестве кипятка. Оба настоя смешивают и принимают по $^1/_4$ стакана 4-6 раз в день до еды.

Для укрепления костей купают детей в отваре корней окопника и поят отваром. Для настоя 3 ст.л. корней нагревать в ½ л воды на легком огне без кипения. Настаивать 4 часа. Употреблять для ванн, обмываний, компрессов.

Можно использовать корни в форме мази: 2 ст.л. свежих корней растереть с 2-мя 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.

Чтобы вылечить ушибы и боли в суставах, готовят «напар» корней на молоке. Для «напара» 40 г корней заливают 1 л молока и выдерживают в духовке 6-7 часов, без кипячения. Прикладывают к больному месту.

При носовых кровотечениях закапывают сок, выжатый из свежего растения (листьев, стеблей, корней). Из корней готовят джем, прекрасное средство для лечения дыхательных путей.

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.

В народной практике применяют корень окопника как обволакивающее средство при всех видах воспаления слизистой оболочки, а особенно при грудных недомоганиях, в том числе и тяжелых. Доза: 2 ст.л. на 1 л горячего молока, в котором корень окопника парят в духовке 6-7 часов, но не доводят до кипения. Считают, что действующие вещества растения разрушаются при кипячении. Таким напаром корня окопника на молоке лечат также туберкулез легких (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

В народе употребляют также корень окопника и как вяжущее, и как слабительное средство, а также как средство, удаляющее омертвевшие ткани и способствующее регенерации. Считают также, что окопник лечит почки, помогает при поносах, даже с кровью, а также при кровотечениях в желудке и кишечнике; принимают его при чирьях, язвах и нарывах как внутрь, так и наружно.

Окопник, напаренный в молоке, очень скоро надоедает больному. Тогда на 6-7 дней заменяют этот напар следующим: сырой или сушеный корень окопника разбивают на пасту (тесто), смешивают с 1-2 частями меда и принимают не более чайной ложечки 3 раза в день. После 6-7 дней опять возвращаются к приему окопника на молоке. Свежий и сушеный корень окопника с медом чаще всего практикуют при болезнях легких, при всяких кашлях.

Свежий подсушенный корень окопника прикладывают к кровоточащим ранам; напаром как свежих, так и сушеных корней окопника полощут горло при катарах. При кровотечении из носа втягивают в ноздри сок из свежего стебля окопника, для этой же цели пользуются порошком корня окопника, вкладывая его в нос на ватке (кровь останавливают также семена липы, растертые в уксусе).

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 (Гарднер, 1995), при болезнях кожи, опрелости, язвах, при болезнях почек, метроррагиях.

Окопник можно оценивать как пищевое растение, аналогичное спарже: побеги (молодые), и как салатное: листья.

ОЛЬХА КЛЕЙКАЯ, Alnus glutinosa L., жилемле зирек, кара зирек (тат.), пае (ненец.). Рис. 58.

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 рядном или одеялом. Через непродолжительное время человек начинает потеть и пропотевает очень сильно.

Такой метод вызова пота считается полезным для больных со слабым сердцем и применяется, например, при остром ревматизме, артритах, подагре, суставных ревматических болях.

При продолжительных поносах, при катаре толстых кишок, болях в желудке, а также при дизентерии готовят водный отвар из 50 г шишек на 1 л воды и пьют горячим по 3 стакана в день. Некоторые в этих же случаях применяют смеси. Вот одна из них: молодые (собранные до растрескивания) шишки ольхи смешивают в равных частях с корневищами лапчатки узик и корнями крапивы жгучей. Этой смеси берется 50 г на 1 л воды. Замачивают на целую ночь, а утром кипятят 10 минут. Пьют горячим натощак целый стакан, а остальное за день в 4 приема.

При острых и хронических энтеритах и колитах применяются соплодия; как противовоспалительное – кора, листья; при язвенном стоматите – кора; при болезнях органов пищеварения, как вяжущее – кора, листья, соплодия; в составе желудочного сбора, при диарее – соплодия, кора.

Различные части растений ольхи применяются в зависимости от вида заболевания. При болезнях горла используются кора, листья, соплодия; при пневмонии – соплодия (в сборе), при кашле – листья, соплодия; в ветеринарии при болезнях слизистой оболочки полости носа – кора; при респираторных инфекциях – листья, соплодия; при дизентерии – кора, соплодия; при туберкулезе легких – соплодия; малярии – кора.

Реже, чем при других болезнях, 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.

В качестве ранозаживляющего используются кора, листья и луб; применяются они также при подагре и как диуретическое. Как детоксикационное применяется кора. Отвар коры пьют при расщелинах верхней губы и неба у детей (Базанов, Гаврилова, Давыдов, 1996).

ОСИНА, Populus tremula L., хоп юх, пай (хант.), хапка, каппа (манс.).

Хорошо известное дерево, которое растет в одиночку, группами и создает сплошняком осиновые рощи. Лекарственное значение имеют листья, кора, почки, которые содержат дубильные вещества, горькие

глюкозиды – 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 кишечно-тифозной группы (Турова, Чукичева, Никольская, 1954).

Народ давно присвоил осине название дерева-вампира, и поэтому оно считалось деревом, спасающим от нечистой силы.

Почки в виде настоя применяют при ревматизме, подагре, а при инфекционных заболеваниях – как жаропонижающее.

Отвар коры обладает нейротропным действием. 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 ст.л. 3 раза в день. Наружно кусочек древесины осины снимает боли.

Настой коры осины или размельченную в порошок кору (на кончике чайной ложки) пьют от поноса, простуды, для возбуждения аппетита. Порошок осины назначается в народной медицине при остром и хроническом цистите, слабости пузыря и недержании мочи, геморрое, диспепсии, при гипертрофии предстательной железы.

При ревматизме, радикулите, ишиасе назначают прием внутрь отвара почек, листьев или коры. Одновременно применяют лечебные ванны из отвара молодой зеленой коры. Листья и кору осины заготавливают в течение лета.

Народным средством лечения скорбута и сифилиса в Сибири, как отмечает исследователь флоры Тюменского округа И.Я. Словцов (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 лишаи, бородавки и снимают зубную боль.

Осиновая зола из ствола, смешанная со свежим свиным жиром, применяется как мазь при экземах.

ОСОТ ПОЛЕВОЙ (желтый), молочай, Sonchus arvrnsis L., эктэмыр, билчэн (тат.). Рис. 59.

Он, как и бодяк, считается злостным сорняком культурных растений. Стебель осота полевого прямой, вверху 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, в сыром виде используются для салатов, в вареном – для супов. 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.

Это растение пользуется широким лекарственным применением, в частности, отваром корней лечат бери-бери, а в китайской медицине рекомендуют использование корней как кровоостанавливающее средство, травы – как тонизирующее и общеукрепляющее, витаминозное средство. Сок листьев, смешанный с яичным желтком, используется для лечения рака молочной железы. Отвар травы в Забайкалье применяют при венерических заболеваниях, а корни – наружно при некоторых заболеваниях кожи.

В народной медицине пух зрелых семян используют для остановки кровотечений при ранениях. Трава растений обладает мочегонным, легким слабительным, желчегонным, молокогонным и противовоспалительным, ранозаживляющим действием.

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 применяют в виде припарок при воспалительных болезненных уплотнениях, при хроническом гастроэнтерите, перитоните, ангине, аппендиците (Упур Халмурат, Начатой, 1992).

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.

Использование листьев в салат служит средством, возбуждающим аппетит, в послеродовый период – как лактогенное.

ОЧИТОК ПУРПУРОВЫЙ, Sedum purpureum L., зэхэр кэллэч, эче дея борычы (тат.).

Многолетние травы 4-60 см высотой. 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, в том числе перемежающейся, 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.

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, гипертензии, при эпилепсии, оказывает тонизирующее действие; она применяется при раке кожи, злокачественных язвах, опухолях, при асците, зобе и как жаропонижающее, при астении, артритах, переломах, как детоксикационное при укусах бешеных собак.

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., абага (тат.). Рис. 60.

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 проростки 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.

Порошок из корневища папоротника употребляют как глистогонное средство, особенно для удаления солитера. Обычно кроме как корневищами папоротника в большинстве случаев не достигается полного изгнания солитера. М.А. Носаль и И.М. Носаль описывают процедуру изгнания солитера, которая в народном применении дает лучшие результаты. Целый день питаются только жидкими блюдами и вечером принимают 1,5-2 ст.л. касторки, а перед сном съедают несколько кусочков селедки с луком. На следующий день натощак, через каждые 2 минуты в течение часа, принимают 30 пилюль, приготовленных следующим образом: 2 г порошка из корневища папоротника замешивают с 2 мл эфирной настойки из того же корневища и всю массу разделяют на 30 пилюль. После приема пилюль ничего не едят и через 5 часов выпивают 1 ст.л. касторки. При позыве на стул садятся на горшок, наполненный на $^1/_4$ объема теплым молоком. При дефекации стараются больше тужиться. При таких процедурах удается изгнать солитер вместе с головкой.

Считают, что касторовое масло после приема папоротника можно принимать не раньше и не позже, как через 5 часов, в противном случае может появиться слепота.

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 жиэлге (тат.). Рис. 61.

Однолетнее травянистое растение до 30 см высотой. Листья сердцевидные, по краям выемчатые, толстые, ярко-зеленые. Цветки белые, развернутые в звездочку с желтой сердцевиной, 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. Ягода снимает острую боль и применима при операциях.

Свежие плоды принимают как мочегонное, кровоостанавливающее и болеутоляющее средство, а сок листьев используется 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.

Толченое свежее растение в виде повязки используют при головных болях, для рассасывания опухоли у основания уха и при заболевании мозга, а также делают примочки на чирьи. Плоды принимают от глистов, при маточных кровотечениях, болезнях почек и мочевого пузыря.

Настой готовят из 1 ст.л. цветков или листьев на стакан кипятка. После 2-х часового настаивания принимать по 1 ст.л. 4 раза в день.

Спиртовую настойку ягод пьют как успокаивающее средство.

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., кьетуче сумкасы (букчасы), житен чэчэк (тат.). Рис. 62.

Одно из ранневесенних растений, листья которого показываются, как только на проталинах сойдет снег. Однолетнее, иногда 2-х–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 40-50 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. .

Такой же напар употребляют пожилые женщины в предклимактерический период при изнурительных маточных кровотечениях. Некоторые считают, что сок из помятых и выжатых растений пастушьей сумки по 40-50 капель на 1 ст.л. воды во всех случаях действует энергичнее, чем напар. Такой же сок принимают при ревматизме и поносах. При поносах принимают не на воде, а на рюмке водки.

При каверне в легких: на 2 ст. воды берут 2 ст.л. травы пастушьей сумки, 1 ст.л. дубовой коры и полстакана портвейна. Все это варят 10 минут в закрытой посуде. Весь напар выпивают в течение дня.

Медицинское использование пастушьей сумки связано с лечением болезней мочеполовой, пищеварительной систем, системы кровообращения и других.

Надземную массу растений, листья применяют в виде салата при атонии, миометриях, метроррагиях (Машковский, 1997), болезнях мочеточников, мочекаменной болезни, климаксе (в сборе), женских болезнях, в качестве диуретического, при гематурии; при желчнокаменной болезни, болезнях печени, диарее, рвоте, при холецистите, гастритах, пиелонефрите, циститах (как диуретическое), флебите.

Показано, что пастушья сумка оказывает положительное влияние при болезнях сердца, варикозном расширении вен, геморрое, а также при злокачественных язвах, раке желудка, опухолях, раке и фибромиоме матки; при респираторных инфекциях, дизентерии, венерических болезнях, малярии, туберкулезе легких, асците.

Для нейтрализации токсического действия онкологических препаратов больным следует принимать сок и траву в еду.

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), перец болгарский, Capsicum anuum 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 грибками. 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., кьедрэ петрушка (тат.).

Хорошо известное двулетнее травянистое растение до 50 см высотой. В первый год образует только розетку длинночерешковых дважды перисто-рассеченных листьев. Корень мясистый, веретеновидный, ветвистый.

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.

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 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. Отжимать в июне-сентябре из листьев и корней. Сок содержит витамины B_1, B_2, К, РР, фолиевую кислоту, минеральные соли, ароматическое масло. 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. л. 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.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ, Tanacetum vulgare L., гьелбадран, 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 с корзинками или выдергивают их из корзинок 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 и благотворно влияющее на кишечник средство; возможно, что пижма в ряде случаев действует благодаря содержанию в ней горьких веществ.

Однако употребляют пижму, главным образом, как глистогонное средство против аскарид и острриц, а также как инсектицидное средство (блохи, мухи и пр.). Для удаления глистов пользуются и цветами, и семенами (чаще). Доза: 1 ч.л. растертых плодов пижмы на прием, а напар цветов, как указано выше.

Против глистов, особенно острриц, пользуются пижмой еще следующим образом: в 2 стаканах молока отваривают нарезанные «зубцы» из двух средних головок чеснока, смешанные с порошком или пастой из 1 ст.л. зерен 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 остриццы. Клизмы повторяют до полного удаления острриц, 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 ст.л. 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, респираторных инфекциях, дизентерии, гепатитах, малярии, сифилисе, туберкулезе легких, венерических болезнях, в ветеринарии при лихорадках и воспалениях.

Пижма может давать положительный результат при воспалениях; настои травы помогают при анацидном гастрите, энтероколите, холецистите, холангите у детей (Хапкин, 1994), а также при циститах, нефрите.

Используется настой как диуретическое, 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.

Надземные части пижмы можно использовать как заменитель ванили, имбиря, корицы для ароматизации напитков, выпечных изделий.

ПИОН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, Paeoniae radix L., дару чаммо чэчэк.

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 ½ 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 таежных лугах в основном в лесной зоне.

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.

В больших дозах настой действует отравляюще!

Настойка растений дает положительный эффект при различных поражениях центральной нервной системы. Восстанавливается сон и вегето-сосудистые функции. Благотворно действует при шизофрении.

В народной медицине Сибири марьин 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 ½ часа настаивания принимают по 1 ст.л. 3 раза в день.

ПИХТА СИБИРСКАЯ, Abies sibirica Ledeb., ак чыршы, себер чыршысы (тат.), нюлъ (манс.).

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, мокнущей 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).

ПЛАУН БУЛАВОВИДНЫЙ, Lycopodium clavatum L., кукерт улэне, чукмарсыман плаун, буре аягы (тат.).

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 ст.л.спор, заливают 2 стаканами сырой воды и кипятят 15 минут, помешивая ложкой. Пьют по 1 ст.л. отвара вместе со спорами через каждый час. Если под рукой нет спор плаунов, то пьют ежечасно по 20-30 г (рюмка) подобного же отвара из веток ликоподия (30-40 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 СЕВЕРНЫЙ (Galium boreale L., тоньяк йогырты (тат.). Рис. 65.

ПОДМАРЕННИК НАСТОЯЩИЙ, желтая кашка, медовая трава, медовник, сывороточная трава, Galium verum L., чып йогырт (тат.).

Многолетнее травянистое растение высотой 15-80 см, с прямыми коротко-опушенными, слабыми листьями, приподнимающимися из ветвистого корневища. Цветы в длинной, густой, пирамидальной метелке, с медовым запахом, золотисто-желтые, мелкие. Листья снизу серовато-бархатисто-опушенные, сверху темно-зеленые, блестящие, узколинейные, остроконечные, по 8-12 в мутовке. Цветет с конца июня, в июле. Вкус растения горький, вяжущий.

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. Употребляют внутрь в виде настоя при болезнях сердца, напар из измельченного растения – 40 г на 1 л воды – при водянке. Выжатый летом сок из свежего растения по 3-4 рюмки в день в 2-3 приема применяется как мочегонное средство при водянке, болезнях почек, сыпях на коже, нарывах, экземе, поносах, дизентерии и пр. Траву используют 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.

Растертую траву прикладывали к опухолям и абсцессам, а корни – к ожогам, гнойным ранам, порезам, ушибам.

Используется в сборах при лечении рака, скрофулеза, 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.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ, Plantago major L., зур бака яфрагы (тат.).

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 применяют напар из листьев в дозе 50-60 г на 1 л воды. Пьют теплым: натощак 1 стакан, а остальное за весь день в 4 приема, каждый прием через час после еды. При вышеуказанных болезнях, особенно при катаре желудка с повышенной кислотностью, считается наиболее полезным применять листья подорожника в смесях с другими растениями, а именно: листьев подорожника – 2 ст.л., травы зверобоя – 2 ст.л., сушеницы болотной – 2 ст.л., корня аира – 2 ч.л., травы перечной мяты – 2 ч.л., спорыша – 1 ст.л., цветов тысячелистника – 1 ст.л., семян тмина – 1 ч.л. Этой смеси берут 2 ст.л. и заливают 1 л кипятка и в закрытой посуде настаивают целую ночь; выпивают натощак 1 стакан, а остальное в 4 приема, каждый прием через час после еды.

При болезнях мочевого пузыря принимают листья подорожника в смеси с другими травами: подорожника – 2 ст.л., травы грыжника – 2 ст.л., листьев толокнянки – 2 ст.л., побегов туи – 2 ст.л., соцветий цмина – 2 ст.л., березовых почек – 2 ст.л., травы спорыша – 2 ст.л.; берут 2 ст.л. этой смеси, заливают 1 л сырой воды и настаивают целую ночь, утром кипятят 10 минут и принимают как предыдущий напар.

Сок из помятых и отжатых свежих листьев подорожника в количестве 3 столовых ложки в день считается средством против малярии, против запущенных бронхитов при сухом кашле и при других видах грудных заболеваний.

Помятые листья подорожника и тысячелистника, взятые в равных частях, считаются кровоостанавливающим, антисептическим, заживляющим раны средством. При катарах горла применяется полоскание (5 раз в день) соком (разбавленным немного водой) из следующих растений: подорожника, цветов лесной мальвы и корня окопника – все в равных дозах; зимой в тех же случаях берут напар из этих растений.

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; в одних случаях кладут помятые листья, в других – целые и окутывают больные места теплыми платками или суконками. 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 г порошка 4 раза в день. Это одно из самых нежных и верных вяжущих средств в таких случаях.

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.

СОК ПОДОРОЖНИКА. Отжимать в июне-июле из свежих листьев. Применяется как противовоспалительное средство при катарах дыхательных путей, при пониженной кислотности желудка. Принимать по 1-2 ст.л. сока со столовой ложкой меда 3 раза в день до еды (сок разводить в 0,5 стакана воды комнатной температуры).

ПОДСОЛНЕЧНИК ОДНОЛЕТНИЙ, Heliathus annuus L., кенбагыш, берьеллык кенбагыш (тат.).

Хорошо известное культурное растение. Листья очередные, на черешках, плоды – продолговатые яйцевидные семянки.

В народной медицине спиртовая настойка из цветов и листьев подсолнечника применяется как противолихорадочное 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 больных 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.

В народной медицине отвар язычковых цветков пьют прежде всего при малярии, а вот для лечения пиелонефрита недостаточно использовать только лепестки цветков подсолнечника, обязательно соберите другие лекарственные растения. При лечении травами нормализуется капиллярная проницаемость почечных клубочков, не бывает осложнений даже при многолетнем использовании сборов. Но отмечается улучшение функции пораженного органа, общего самочувствия. Обратите внимание на то, чтобы питание было в основном из овощей и фруктов с ограничением соли, специй, животного белка.

Спиртовая настойка язычковых листьев иногда эффективна при крапивной лихорадке и невралгии (особенно простудного характера). Для приготовления настойки берут поровну сухих листьев и краевых цветков подсолнечника. На 1 часть смеси взять 5 частей водки и настоять 2 недели. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день. Настойка сухого стебля на водке 1:8, настаивать одну неделю, пить по 3 ст.л. натощак 3 дня – при малярии. А настойку сердцевины стебля пить при лихорадке.

Отвар язычковых цветков готовят из 1 ст.л. 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, мелкие удалить, стержневой основной корень 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.

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.

Рекомендует полынь к употреблению научная и народная медицина, причем народное врачевание в пользовании этим растением не отходит от научной медицины и пользуется всеми ее методами. Существенными лечебными веществами в полыни считают полынное эфирное масло и горькие вещества. Полынь употребляется внутрь в порошках, настое (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.

Полынью не следует злоупотреблять, особенно при малокровии. Продолжительное, чрезмерное применение полыни, даже в невысоких дозах, может повлечь за собой судороги и конвульсии, галлюцинации, а то и явления помешательства.

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.

Эффективными народными рецептами применения полыни являются:

- При коликах в печени отвар из листьев полыни, шалфея и ягод можжевельника, взятых поровну по весу, пьют по три стакана в день.
- При начинающемся воспалении слепой кишки пьют два раза на день, утром и вечером, полынную настойку на спирту, по 12-15 капель на ложку воды.
- При катаре толстых кишок принимают каждые два часа по столовой ложке напар из листьев полыни и шалфея, а вместо чая пьют жидкий отвар из риса.
- Круглых глистов изгоняют, принимая по три ложки чая из листьев полыни в течение десяти дней утром (натощак) и вечером (перед сном). Каждый раз после этого чая рекомендуется съесть полстакана свежетертой моркови.
- При зловонии из носа сперва стараются удалить первопричину, которой может быть болезнь горла, желудка, порченные зубы, цинготные десны и пр., а затем пьют ежедневно по три раза в день до исчезновения недуга чай из листьев полыни и перечной мяты, взятых поровну.
- Ушибы и опухоли обкладывают тряпочками, намоченными в водном настое полыни.

- Для истребления острицы (маленьких белых глистов, гнездящихся в заднем проходе) 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.

Лекарственное применение горькой полыни эффективно при большом разнообразии болезней, что подтверждается многочисленными исследованиями. В сборе надземные части растений применяются при ожирении, лихорадках, респираторных инфекциях, болезни бери-бери. 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. Эфирное масло из соцветий применяют при трахеобронхите. Настои в сборе с другими травами используют при плеврите экссудативном, гастритах, в том числе гипацидном, энтероколите, в том числе язвенном, гастроэнтеритах, панкреатите (хроническом), проктите.

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.

СОК ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ. Отжимать в августе из зелени (накануне цветения). Регулирует работу желудка, повышенную или пониженную кислотность. Снимает вздутие живота и катаральные явления в желудке. Принимать по одной столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

Гомеопатические препараты полыни (артемизия) применяют при судорожных припадках, вставании и хождении по ночам (лунатизм), 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 высотою 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 запущенных 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 одеревенелого 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 абортивного средства в виде ванн. Для лечения рака желудка, прямой кишки и матки используется спиртовой экстракт.

Чернобыльник может использоваться как антигельминтное средство, а также при туберкулезе легких, туберкулезном менингите и перитоните. Отвары корней применяются при венерических болезнях, в том числе при сифилисе (в сборах), гонорее, а также при чесотке. При гепатитах применяются в виде эфирного масла и в сборах, также в сборах используются при грибковых инфекциях, энцефалите (типа В). Листья применяются при дифтерии, коклюше, гриппе, чуме, дерматомикозах, при диарее, кишечных коликах, энтероколите, в том числе язвенном, болезнях органов пищеварения, болезнях желудка, печени, изжоге, как вяжущее при гипофункции желудка. Эфирное масло эффективно помогает при бронхитах, ларингите. 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, бородавках, 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, при гипертензии и гипотензии (в сборах), 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 аналгезирующее, при неврозах, истерии, как седативное, амнезии, психическом

маразме, особенно у детей (профилактическое). Настои 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.

Отвар корня или всего растения применяют при нервных заболеваниях, как противосудорожное средство, при эпилепсии и неврастении, испуге, менингите. Корень, настоянный на белом вине, пьют при туберкулезе легких.

Листья и корни чернобыльника употребляют только в народной медицине. Действующих веществ больше в листьях и верхушках веток, чем в корнях. И листья, и корни употребляют при болезненных менструациях. Корень употребляют при падучей болезни, судорогах и конвульсиях: 2 ст.л. корня заливают 0,5 л пива, кипятят (5 минут) и такой отвар пьют, лежа в постели, пока не прекратится пот. Таким же отваром изгоняют круглых глистов и лечат длительный понос.

При туберкулезе легких в народе варят корни чернобыльника в белом вине (10 минут), в кипящий отвар добавляют мед и после того, как отвар остынет, пьют по одному стакану натощак или по три столовых ложки в день.

Для усиления послеродовых выделений роженицы пьют напар из чернобыльника. Этот напар готовят так: столовую ложку порошка из верхушек веток чернобыльника запаривают в ½ л воды и такой напар пьют по полстакана три раза на день.

При камнях в почках и мочевом пузыре считается очень хорошей следующая смесь: потертых листьев чернобыльника, листьев толокнянки, семян моркови, травы хвоща и семян огородного укропа – каждого из компонентов берется по 1 ч.л. Эту смесь заливают двумя стаканами воды, настаивают целую ночь в духовке или печке, а утром кипятят 5-7 минут. Такай напар пьют четыре раза в день по полстакана.

Полынь имеет большое экологическое значение как почвоулучшающее (изменяет состав микрофлоры в почве), а также как декоративное растение.

ПОМИДОР (томат), Lycopersicum esculentum Mill., помидор (тат.), энамты лэтот (хант.).

«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 съедать 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.

Фитонциды помидоров задерживают развитие микроорганизмов, опасных для здоровья и являющихся фундаментом раковой клетки. Некоторые полагают, что за сезон необходимо съесть не меньше пуда (16 кг) спелых помидоров, чтобы отрегулировать кислотно-щелочной баланс (Е.С. Мирошникова, С.С. Мирошникова).

Вместе с тем не следует увлекаться консервированием томатов, поскольку образование камней в почках, мочевом пузыре является следствием употребления вареных, консервированных помидоров или их соков. 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.

Особенно полезны помидоры при лечении синяков на коже (кровоизлияний разорвавшихся капилляров). При камнях в желчном пузыре разгрузочные дни на помидорах не проводят, не разрешается пить зимой томатный сок.

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.

СОК ТОМАТНЫЙ. Отжимать в сентябре-октябре из полностью созревших нетепличных плодов. Зрелые плоды содержат белки, ферменты, аминокислоты, фруктозу, сахарозу, органические кислоты, витамины группы В, С и К, соли калия, магния, железа, меди, цинка, иода. Томатный сок возбуждает аппетит, активизирует процесс пищеварения, является профилактическим средством атеросклероза; наличие в соке фолиевой

кислоты способствует процессу кроветворения и нормализации холестеринового 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.

Сухую морщинистую кожу смягчает маска из 1 ч.л. томатного сока, желтка, картофельного крахмала, нескольких капель растительного масла. Загрубевшую кожу на пятках, локтях, ороговевшие участки протирают соком томата.

От покраснения кожи лица, красных угрей помогает маска из мякоти помидоров, 2 ст.л. пшеничной муки, нескольких капель лимонного сока. Пигментные пятна на коже исчезнут, если на час наложить маску из сока томатов. Маску полезно делать в течение всего сезона помидоров.

ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ, Portulaca oleracea L. Рис. 68.

Однолетнее растение с лежачими стеблями и растущими вверх короткими ветками. Листья яйцевидные, мясистые, цветки мелкие желтые.

Лекарственным сырьем являются стебли и листья.

Настой травы обладает противовоспалительным и мочегонным действием. Применяется при болезнях печени, почек, артритах, дизентерии, параличах инфекционного происхождения и как противоядие от укусов ядовитых насекомых.

Примочки из растертых семян делают при чешуйчатом лишае. Отвар семян портулака применяют как жаропонижающее средство и против поносов. Свежие листья прикладывают к местам пчелиных укусов и опухолям.

Арабские врачи лечили портулаком диабет, он снижает уровень сахара крови.

При гипертонической болезни употреблять в больших количествах портулак не следует! Водные настои и отвары травы могут вызывать сужение сосудов и резкое повышение артериального давления.

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 Диоскоридом в I веке нашей эры и означает – защита от мужа.

ПРОСВИРНИК НИЗКИЙ, калачики, мышиная репка, Malva pussilla Smith., 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. Дозы разные. Цветов берут 2-3 ст.л. на 1 л кипятка. К цветам просвирника обыкновенно примешивают другие растения: цветы гречихи, траву легочницы, цветы мать-и-мачехи и цветы дикого мака, все компоненты в равных частях. Берут 5 ст.л. этой смеси, заливают кипятком, парят целую ночь. Выпивают за день в 5-6 приемов.

При опухолях селезенки делают горячие ванны из следующей смеси: листьев или цветов или всего растения просвирника – 200 г, травы чернобыльника – 150 г, цветов ромашки – 150 г, зерен овса мерою 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, Ptarmica salici-folia Bess., чихотная трава, 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 КРАСИЛЬНАЯ, Anthemis tinctoria L. Рис. 69.

Многолетние травы 15-70 см высотой с прямым, вверху ветвистым стеблем. Листья дваждыперисторассеченные с острозубчатыми дольками. 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 (Fujita et al., 1995), 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, следовательно, и экологическое значение для украшения городских пейзажей.

Пупавка проявляет инсектицидную активность.

ПУСТЫРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, сердечная трава, Leonurus quinquelobatus L., биш булем яфраклы сукыр кычыткан, йэрэк уты, тенгеш 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 снизу в той части, где стебель менее упругий, обычно, где начинаются листья.

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 вегето-сосудистой дистонии.

В народе предпочитают свежее растение, пользуясь выжатым из него соком. Высушенный пустырник употребляют в соответственно увеличенном количестве: 1 ст.л. с верхом мелко нарезанного растения на 1 стакан кипятка в виде напара в 2 приема. Сок из свежего растения принимают 3 раза в день по 30-40 капель на 1 ст.л. воды за полчаса до еды.

Как сок из свежего растения, так и напар из сушеного принимают при ослабленной деятельности сердца, при неврозе сердца, слабом пульсе, одышке.

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 и листьями омелы по 2 ст.л. на 1 л кипятка.

В тех местностях, где валериана не растет, народ вместо нее употребляет траву пустырника.

На зиму пустырник заготовляют, смешивая 2 части свежего сока с 3 частями спирта. Принимают 3 раза в день по 25-30 капель на воде.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ, Elytrigia repens L., сорут актамыр, шуышма сарут (тат.). Рис. 70.

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 2 ч.л. корневищ пырея прокипятить 10 мин. в стакане воды. Процеженный после настаивания в течение 1 часа отвар принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день.

В качестве потогонного средства при простуде и при воспалении дыхательных путей заливают 1 ч.л. корневищ двумя стаканами кипяченой охлажденной воды и после 12 часов настаивания принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

При фурункулезе заливают 6 ст.л. корневищ одним литром кипящей воды и после настаивания в течение 1 часа принимают по 1 ст. 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.

Во Франции сок из стеблей и листьев пырея применяют по 100-200 г в день при желчных камнях, а также при лечении подагры и как диуретическое средство при заболеваниях мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, при катаральных состояниях желудка и кишечника, при кашле и кровохарканье, рахите и ряде других заболеваний.

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.

Напар из корневищ пырея (3 ст.л. на 1 л кипятка) принимают при желудочно-кишечных заболеваниях, при желчных и почечных камнях и при всех кожных болезнях, при фурункулезе, а также как отхаркивающее средство. В последнем случае применяется смесь из пырея, липового цвета, цветов черной бузины, листьев подбела и цветов коровяка. Все компоненты в смеси берутся в равных частях. Принимают ежедневно по 3 ст. такого напара в дозе 1 ст.л. смеси на стакан кипятка. Этот напар принимают при многих грудных заболеваниях. При чирьях и нарывах, появляющихся часто один за другим и по несколько в разных местах тела, принимают в течение 3-4 недель ежедневно по 3 стакана крепкого напара корневищ пырея.

Отвар пырея употребляют для клизм при хронических запорах, напар же для ванн – при кожных заболеваниях, при золотухе.

РЕВЕНЬ ОГОРОДНЫЙ (волнистый, тангутский), Rheum rhaponticum L., тангут рэваҗы (тат.). Рис. 71.

Многолетнее травянистое 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. Особую опасность представляет эта кислота для детей, поскольку вредным для них является доза 3-4 г.

В качестве слабительного применяют сухой порошок (0,1-0,3 г на прием), сухой экстракт, сироп и настойку корней. Их употребляют при обильном скоплении газов и вялой перистальтике кишечника. Уменьшение дозы препарата в 2-3 раза приводит к противоположному эффекту и используется как закрепляющее средство. Противопоносное действие дополняется антисептическими свойствами.

СОК РЕВЕНЯ. Отжимать в июне-сентябре из корней и листьев. Сок стимулирует работу пищеварительной системы, действует как легкое слабительное, рекомендуется при атонии кишечника и хронических запорах. Принимать по 1 ст.л. сока ревеня, смешанного со стаканом морковного или фруктового сока с добавлением столовой ложки меда 2-3 раза в день.

Горькую настойку ревеня готовят на 70% спирте из корневища и корней ревеня, горечавки и аира. Принимают по 0,5-1 ч.л. 2 раза в день перед едой.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ, Raphanus sativus L., чэчуле торма, игулле торма (тат.).

Общеизвестное овощное двулетнее растение. В первый год жизни образует сочный мясистый корнеплод, который отличается острым вкусом.

Этот овощ считается «покаянным», так как употребляют его в постные дни. Древнегреческий ученый Диоскорид отмечал, что редька способствует пищеварению. Она стимулирует выделение желудочного сока, улучшая пищеварение. Благотворное 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 зачастит 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 ч.л. 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, а также как мочегонное и растворяющее камни при мочекаменной болезни. Как желчегонное средство сок редьки, разбавленный водой, пьют при желчнокаменной болезни.

В народной медицине редьку употребляют как противопростудное (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.

Дикая редька (R. Raphanistrum) проявляет антибактериальную активность.

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, миозитах, невритах, радикулитах. Сок и тертая редька ускоряют заживление гнойных ран и язв, поскольку обладают антимикробным действием. Настойку семян или корней на водке применяют против веснушек.

СОК РЕДЬКИ. Отжимать в августе-октябре из свежевырытых и свежевымытых корневищ. Сок богат витаминами и солями кальция, калия, железа, магния. Показания к применению: при кашле, коклюше, камнях в почках и мочевом пузыре, невралгии, малокровии, метеоризме и подагре. Принимать по 1 ст.л. сока и меда 3 раза в день до еды. Детям, в зависимости от возраста, – по 1 чайной или десертной ложке.

Считается, что натертая черная редька с растительным маслом отпугивает тараканов.

Однако не следует злоупотреблять применением редьки. **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 противоцинготное 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.

Репа 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.

Для укрепления зубов и всех костных тканей организма полезно пить смешанный сок репы с морковным и соком одуванчика.

СОК РЕПЫ. Отжимать в августе-сентябре. 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 ОБЫКНОВЕННЫЙ, Agrimonia eupatoria L., тигэнэкчек (тат.). Рис. 72.

Многолетнее травянистое растение с прямостоячим опушенным стеблем. Прерывисто-непарноперистые 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.

Лучше всего в этих случаях пить чай из травы репешка с медом (по ½ стакана 3 раза в день). Кроме того, полезно накладывать компресс или примочку из отвара. Для наружного применения делается смесь из измельченных листьев репешка, уксуса и пшеничных отрубей в равных количествах, которая кипятится на малом огне до получения однородной массы. Эту массу прикладывают на больные места, опухоли, ушибы, вывихи.

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 L., 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 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 и гонорее в качестве вяжущего, противовоспалительного, противолихорадочного 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 омертвении тканей, груднице, в качестве ранозаживляющего и болеутоляющего средства. А отвар листьев пьют при сахарном диабете.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ, ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ (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 щебнисто-лишайниковой тундре, вблизи снежников, водопотоков, 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 вегето-сосудистой дистонии (в виде настойки: Машковский, 1997), болезнях сердца и сосудистой системы, как тонизирующее, при неврастении, 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.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (лекарственная, ободранная), Matricaria chamomilla, Matricaria reculita L., дару ромашкасы (тат.), аквсыр хорамын лупта (манс.). Рис. 74.

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, дваждыперисторазделъные (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).

В народе считают, что на организм человека действует ветрогонно, потогонно, усмиряет боли и судороги и мягчительно.

Научная медицина употребляет цветы ромашки в тех же случаях, что и народная. Цветы ромашки в народе – одно из популярнейших домашних лекарств и применяется при различных заболеваниях внутрь и наружно.

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, в бальнеологии – 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 скрофулезе, фурункулах, алопеции, антисептическое – соцветия.

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).

В составе сборов ромашка проявляет эффективность при респираторных инфекциях, гриппе, коклюше, малярии, а также помогает восстановить пищеварение при дисбактериозе. Настой соцветий пьют как антимикотическое, при гепатитах (в сборе), при женских болезнях, метроррагиях, меноррагии, дисменорее, альгодисменорее, мочекаменной болезни.

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 препарты 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 желтухе стараются возможно скорее удалить из крови, как говорят в народе, «больную желчь», а затем обеспечить поступление в кишечник здоровой желчи. Способствует этому ромашка, напар которой слегка послабляет кишечник, а теплые клизмы из напара очищают кишечник от задержавшихся и неусвоенных жиров. В этих случаях пьют чай из ромашки, смешанной в равных дозах с цветками бессмертника песчаного.

Случается, что от недоброкачественной пищи наступает вздутие кишечника, боль в области пупка, а иногда и опухоль живота (как при водянке). В этих случаях после приема слабительного (обычно в быту касторки) начинают пить чай из смеси ромашки, ягод можжевельника, травы перечной мяты, зверобоя, центаврии – каждого в равных частях. Заваривают 4 ст.л. смеси на 1 л воды, кипятят не более 10 минут, а когда остынет, пьют по 3 стакана в день.

При болях в животе пьют крепкий напар из ромашки и мелиссы, 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 опухолях рук и ног.

М.А. Носаль описывает способ применения ромашки при подагре и ревматических воспалениях. К больным местам прикладывают подушечки, наполненные цветами черной бузины и ромашки. Смесь цветов слегка смачивают кипятком, затем сильно нагревают на огне в кастрюле и, наполнив цветами мешочек, прикладывают его к больному месту и старательно обвязывают. Таким же способом (и той же смесью) согревают флюсы, применяют при зубной боли с опухолью щеки, а также при боли в щеках после простуды на сквозняках, когда болят не только щеки, но и вся голова. Такие же подушечки применяют и во время «прострела» (боль в пояснице).

После таких тяжелых болезней, как скарлатина, оспа, корь и другие у детей, перенесших эти болезни, наблюдается иногда истечение из уха. В таких случаях крепкую перекись водорода разбавляют напаром ромашки и этой жидкостью промывают ухо. После промывки ухо закрывают ваткой.

Среди польского народа, особенно молодых женщин, практикуется применение ромашки в косметических целях:

- 4 раза в неделю в крепком напаре из цветов ромашки моют лицо, после чего не вытирают.
- За несколько часов до вечеринки, перед выходом из дома, на лицо накладывают марлю, смоченную в смеси сырого желтка, меда, миндального масла и крепкого напара ромашки. Такая маска придает коже лица красивый матовый вид и делает ее гладкой.

Напаром из ромашки пользуются для промывания гноящихся ран, язв, нарывов (чирьев). При болезни глаз прикладывают к глазам примочки. Напар из цветов ромашки употребляют также для полоскания горла, уха, для ирригаций и, наконец, для припарок на опухшие и воспаленные места тела.

В гомеопатии ромашку аптечную применяют при показаниях: непереносимость никакой боли, вплоть до обморока, онемение, спазмы в горле, удушье, кашель с 9 вечера до 12 часов ночи. А также в тех случаях, когда наблюдается диспепсия у детей грудного возраста, тошнота, вздутие живота, обильный пот.

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 ликеро-водочной промышленности, в частности, получаемое из нее эфирное масло.

РОМАШКА БЕЗЪЯЗЫЧКОВАЯ (ПАХУЧАЯ), Matricaria matricarioides, Matricaria suaveolens Buchen L., иске 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 цветов, 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.

СОК РОМАШКИ. Отжимать в июле-августе из всего цветущего растения. Оказывает противовоспалительное действие на кожу и слизистую. Снижает болевые ощущения (колики) в области желудка и кишечника, поглощает газы. Рекомендуется при повышенной кислотности. Принимать по одной столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, рябина сибирская, Sorbus aucuparia L., гади милэш агачы (тат.), пасяр юх, локэн джу (хант.), пасяр (пил), пасярйив, пясерью (манс.).

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.

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.

В виде тинктуры применяют при геморрое. Свежий сок полезен при дизентерии. 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 L., 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 гипотензии, а также тем, у кого повышенная свертываемость крови!

РЯСКА МАЛЕНЬКАЯ, Lemna minor L., бака тэцкхе (тат.).

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 противомалярийной 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.

Народное название сабельника произошло от двух свойств этого растения. В народе отмечали, что он, как сабля, разрушает то, что вредно организму.

Многолетнее растение с ползучим корневищем и приподнимающимися красноватыми деревенеющими стеблями, изогнутыми, как сабля. Корневища у него длинные, тянущиеся в воде и рыхлом слаборазложенном 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 колышется. 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. Измельченную траву прикладывают при мастите к опухолям желез и геморроидальным шишкам в виде компресса для их рассасывания. 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% 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 ст.л. 3-5 раз в день для профилактики раковых заболеваний.

САЛАТ ПОСЕВНОЙ, латук, Lactuca sativa L., игуле салат (тат.).

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.

Млечный сок салата оказывает успокаивающее и болеутоляющее действие и рекомендуется при тревожном сне и бессоннице (100 г свежих листьев). При повышенной нервной возбудимости полезно выпить настой из свежих листьев (по ½ стакана 3 раза в день).

СОК САЛАТА. Отжимать в июне-июле-сентябре. Сок салата содержит много каротина, витаминов B_1, B_2, B_3, P, K, E, C. 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. Принимать по 1 стакану сока со ст. ложкой меда 2 раза в день.

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.

Дикорастущие формы салата используются при лечении болезней желудка, в том числе при гипосекреции желудка, как слабительное и противовоспалительное, при бронхитах, переломах, судорогах мышц, стенокардии, как диуретическое и седативное, при болезнях легких и бронхиальной астме, при кашле, одышке, отеках, асците. В качестве детоксикационного средства используются плоды латука, в частности, при укусах каракурта.

СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ (красная), Beta vulgaris L., кызыл чогендер (тат.), свекла (ненец.).

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 так же 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 ст.л. 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. Благотворно 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 ½ стакана 3-4 раза в день).

Клетчатка и органические кислоты свеклы усиливают перистальтику кишечника, поэтому против запоров следует съедать натощак по 100-200 г вареной свеклы.

Для смягчения воспалительных явлений свежую кашицу 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 12-перстной кишки, восстанавливает эпителий всего кишечного тракта.

Кроме того, процедура глотания мезги свеклы помогает снять аппетит и похудеть. Употребление мезги по 9 ложек ежедневно в течение 3-5 дней помогает очистить кровь от паразитов, токсинов, слизневых грибков, трихомонад (Е.С. Мирошникова, С.С. Мирошникова). 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 ½ 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 кг свеклы ежедневно или в 3-х стаканах сока из нее. При чувствительном кишечнике, чтобы не тошнило, свекольный сок смешивают с овсяными хлопьями.

СОК СВЕКЛЫ. Богат витаминами группы В, С, Р, минеральными веществами (соли калия, кальция, железа, марганца, кобальта, фосфора). Содержит также сахарозу (12%), в меньшем количестве – фруктозу и глюкозу. Применяется при лечении заболеваний печени, желчного пузыря, почек, ожирения, при гипертонии, ишемической болезни сердца, запорах. Показан при осложнениях в климактерическом периоде. Обладает легким слабительным и мочегонным действием. Принимать по 0,5 стакана сока со столовой ложкой меда 2-3 раза в день до еды.

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, предостерегает от бронхиальных, легочных болезней.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ. Отжимать в сентябре из корней и листьев. Сок сельдерея богат витаминами. 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.).

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 является 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% 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^{0}С, 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 мягчительное 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.), канэфер куагы (тат.).

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 противомалярийное 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 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 ½ 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 ½ 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), смородина пушистая (дикорастущий вид), Ribes hispidulum L., кызыл карлыгон (тат.).

Многим хорошо известный небольшой ветвистый кустарник с сероватой корой. Листья сердцевидные, пильчато-лопастные, снизу волосистые.

Вначале красную смородину, как и черную, считали только лекарственным растением. Лекарственным сырьем являются плоды. 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.).

Самый известный и любимый садоводами кустарник, изредка 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.

Среди многих целебных качеств, которыми наделяли черную смородину с древних времен, сохранили значение вяжущие и диуретические (мочегонные) свойства. Народная медицина в наше время использует это растение как противопоносное, мочегонное и потогонное средство. Для этого отваривают 10 мин. столовую ложку ягод в стакане кипятка и принимают отвар по столовой ложке 3-4 раза в день. Черную смородину рекомендуют при атеросклерозе и гипертонической болезни, 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.

При простуде и гриппе как общеукрепляющее и профилактическое средство в заварном чайничке настаивают в кипятке 2-3 ст.л. измельченных сухих листьев черной смородины и выпивают по 1 стакану 2-3 раза в день.

После часового настаивания в термосе такой же состав принимают при подагре, ревматизме и остеохондрозе, гипертонической болезни. При гнойничковых заболеваниях кожи, дерматитах таким же настоем делают примочки и используют его при орошении, а также делают ванны при экссудативном диатезе.

При воспалении мочевого пузыря пьют настой листьев 1:20 после 4-х часового настаивания в закрытой посуде по ½ стакана 4-5 раз в день.

При гастритах с пониженной кислотностью настаивают листья смородины на белом вине 1:20 на протяжении 3 недель и пьют по ½ стакана до еды.

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 (джем) принимают в тех же случаях, что и листья.

Не только плоды, но и листья черной смородины обладают противовоспалительным, потогонным, мочегонным и противоцинготным действием. Водный настой листьев черной смородины способствует выделению из организма избытка мочевой и щавелевой кислоты, поэтому служит средством при ревматизме и подагре. Кроме того, листья используют при болезнях мочевого пузыря как мочегонное, а отвар листьев пьют при повышенном давлении крови. 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 противоцинготным 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 сэодэ (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 Гиппократа: 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, кумарины, 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. Листья применяют в качестве противовоспалительного, мягчительного, диуретического, ранозаживляющего средства, а также как обезболивающее при подагре и ревматизме. Сок травы втирают в область больных суставов, что снимает острые боли, используется как детоксикационное средство и при головокружении.

В Абхазии используют это растение для лечения рожистых воспалений и экссудативного диатеза. Кстати, именно введение кремния в организм позволяет лечить эти болезни. Используют это растение и гомеопаты.

СОЛОДКА УРАЛЬСКАЯ, ЛАКРИЦА, Glicicyrrhiza uralensis L., 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.

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.

Препараты солодкового корня применяют при туберкулезе легких и сухих бронхитах как отхаркивающее, мягчительное, 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 противолихорадочного, болеутоляющего, обволакивающего, отхаркивающего и спазмолитического средства, и при экземе, красной волчанке, псориазе.

Солодковый корень омолаживает организм. Имеются наблюдения, что солодковый корень полезен при Аддисоновой-Бирмера болезни.

Препараты солодки применяют небольшими дозами и с перерывами, поскольку замечено, что они могут вызвать нарушение электролитно-водного равновесия и привести к образованию отеков.

Солодка противопоказана при гипертонии, тучности, сердечной недостаточности и при беременности!

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ, Pinus silvestris L., гади нарат агачы (тат.), унши юх, ончэу (хант.), тарыг (манс.), е (ненец.).

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 почек (шишек) как улучшающее кровь средство при внутреннем приеме, а также как отхаркивающее при бронхитах, ревматизме, водянке, как мочегонное и желчегонное средство.

Спиртовую настойку из сосновых почек следует принимать при туберкулезе легких.

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 мокнущей 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-х 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 одни 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, экстрасистолитической 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 ½ часа, после чего выливают в ванну с температурой 36-37^{0}С (А.Ф. Синяков).

Сосна противопоказана при гломерулонефрите, гепатите, беременности!

СПАРЖА ОБЫКНОВЕННАЯ, аптечная, Asparagus officinalis L., эспе (тат.). Рис. 78.

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. Побеги спаржи переносят длительную засуху, но при этом слабо развиваются и становятся волокнистыми и горьковатыми. В Западной Сибири произрастает на заливных лугах, в степях, зарослях кустарников, ее культивируют как овощ.

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 Петтенкофер 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.

В наше время опытным путем ученые доказали, что 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.

Официальная медицина Франции, Мексики, Португалии признает спаржу как лекарственное растение. В тибетской медицине спаржу называют нектаром, который растет между светом и тенью. Применяется специалистами тибетской медицины при всех болезнях в области солнечного сплетения.

В болгарской народной медицине корень спаржи используется при камнях в почках и мочевом пузыре. А надземную часть спаржи применяют как сосудорасширяющее и средство, уменьшающее возбудимость центральной нервной системы, при сердечных неврозах.

В народной медицине Грузии настой спаржи применяют при сердечных заболеваниях, сопровождающихся водянкой, болезнью печени, камнях в почках.

Плоды и водный настой плодов принимают при половом бессилии. Настой готовят из расчета: столовая ложка измельченных частей молодых побегов, корневищ с корнями на стакан кипятка. После 2-х часового настаивания принимают по 1-2 ст.л. 3 раза в день.

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.

Плоды и водный настой плодов принимают при половом бессилии. Для приготовления настоя 5 ягод спаржи заливают стаканом кипятка и настаивают 6-8 часов в духовке. Принимают по чайной ложке 3-4 раза в день.

По свидетельству Л.В. Пастушенкова и др. (1998 г.), свежий сок растения спаржи или сироп позволяет лечить подагру. Сок упаривают с сахаром в соотношении 1:2 в течение 1-2 часов и принимают по 3-4 ч.л. 4-5 раз в день за 20 мин. до еды.

Корневища с корнями заготавливают поздней осенью или ранней весной, побеги – весной. Вымытые корневища измельчают и сушат на открытом воздухе или в духовке при 50-60^{0}С. Хранят в деревянной или стеклянной таре 1-2 года.

Настой корневищ с корнями, побегами готовят из расчета столовая ложка травы на стакан кипятка. После 10-минутного кипячения и последующего 2-х часового настаивания принимать по 1-2 ст.л. 3 раза в день при водянке, воспалении мочевого пузыря, болезнях почек, неврозах, атеросклерозе и гипертонии. При аденоме предстательной железы пить по $^1/_4$ стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

При сахарном диабете, цистите, мочекаменной болезни принимать настой по 1-2 ст.л. 4-5 раз в день.

Для лечения подагры и ревматизма растирают ½ кг побегов свежей спаржи и отжимают сок, к которому добавляют 1 кг сахара. Для получения густого сиропа нагревают на водяной бане до получения однородной массы. Принимают по 2 ст.л. 4-5 раз в день.

При этих же болезнях, а также для лечения сахарного диабета, диатеза и сердечно-сосудистых заболеваний, сопровождающихся отеками и водянкой, применяют отвар из одной столовой ложки спаржи в ½ л кипятка. Кипятят 10 минут и пьют по ½ стакана 4 раза в день до еды.

Выращивание спаржи на огороде не добавит вам много хлопот по уходу, но избавит от необходимости 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.

Эффективно применяются отвары корней спаржи при болезнях легких, при зубной боли, сахарном диабете и асците.

СОК СПАРЖИ. Отжимать в июле-августе. Содержит витамины B_1, B_2, С, РР, каротин, а также большое количество минеральных солей (особенно калия). Применяется как мочегонное, при отеках, почечно-каменной болезни, ревматизме, цистите, а также при аллергии и при эпилепсии. Принимать по одному стакану сока со столовой ложкой меда 3 раза в день.

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.

В качестве декоративного растения спаржа имеет определенную экологическую значимость. Широко культивируются цветочные формы спаржи, имеются специальные сорта.

СУРЕПКА ОБЫКНОВЕННАЯ, Barbarea arcuata L., эт какысы (тат.). Рис. 79.

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, 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.

Корни используются в виде отвара при импотенции, асците.

Семена помогают при параличе, эпилепсии, как слабительное.

Сурепка используется в селекционном процессе для выведения сортов, содержащих высокий процент масла, в котором отсутствует эруковая кислота.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ, жабья трава, горлянка, порезная трава, Gnaphalium uliginosum L., саз кипкэре, саз киез улэне, кипкер (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, ускоряет свертывание крови, 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 (Машковский, 1997), гипофункции желудка, пародонтозе, метеоризме, вяжущее, при бессоннице, грудной жабе, туберкулезе, сахарном диабете; при гипертензии (Машковский, 1997), сердечной недостаточности, стенокардии, флеботромбозах, нейроциркулярной дистонии, геморрое (в сборе), 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. Доза в этих случаях – 50 г на литр жидкости.

Траву сушеницы применяют при болях в животе со вздутием и изжогой. Некоторые мешают ее поровну со зверобоем и центаврией. Чай из одной сушеницы пьют при учащенном, чувствительном сердцебиении и при «заморочении головы».

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).

ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ, лабазник вязолистный, Filipendula ulmaria L., тубылгы, жирек печэн (тат.). Рис. 80.

Это растение 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 продолговато-яйцевидных 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% 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. Отвар травы применяется при геморрое, болях, вызываемых грыжей, поносах, в качестве мочегонного средства, при ревматизме и как потогонное.

В народной медицине Сибири настой травы с цветками принимают при болезнях сердца, удушье, головной боли.

Отвар цветков и листьев пьют при истерических судорогах, болях в желудке и кишечнике, боли в груди и горле и используют как антитоксическое средство при укусах ядовитых змей.

Порошок из цветов, посыпанный на раны, вызывает быстрое их заживление, он обладает антисептическим, кровоостанавливающим и противоглистным действием, снимает воспалительные процессы.

Чай из цветов таволги, 1 ст.л./0,5 л воды, пьют как мочегонное средство при нефритах, болезнях мочевого пузыря, подагре, ревматизме, а также при болях в желудке. При болезни мочеполовых органов, при водянке и ревматизме принимают следующую смесь в равных частях: цветов таволги, листьев толокнянки, травы грыжника, кукурузных рылец, створок бобов фасоли, корня бузины травянистой, березовых почек, хвоща, травы спорыша, лепестков васильков. Все смешивают, берут 4 ст.л. (каждая с верхом) этой смеси, заливают с вечера 1 л сырой воды, а утром кипятят 5-10 минут, оставляют и еще напаривают полчаса, после чего процеживают и отжимают. Пьют теплым в 6-7 приемов в течение дня (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

При сильных болях в желудке выпивают в 4-5 приемов за день настоявшийся запар (но не отвар) из следующей смеси: цветы таволги, листья какой угодно крапивы, трава зверобоя; каждого компонента — по 2 ст.л. и все на 3-4 стакана кипятка.

Для промывки гноящихся ран, для ирригаций при белях, для клизм при поносах и компрессов на гноящиеся и незаживающие раны, фистулы, язвы и чирьи применяют отвар из корней таволги – 1 ст.л. в смеси с корнями раковых шеек (горец змеиный) – 1 ст.л., все на 2 л воды. Кипятят полчаса.

При поносах, дизентерии и для промывания гноящихся ран столовую ложку корневищ следует прокипятить 10 мин. в стакане воды. Принимать по одной столовой ложке 3-4 раза в день. Отвар корней принимают внутрь при злокачественных опухолях, гипертонии и нервных заболеваниях. Для лечения нервных заболеваний применяют настоянный на водке корень.

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. А при экземе смешивают порошок из цветов с жиром, полученным из свежей речной рыбы, и мазью смазывают пораженные места. Цветы лечат водянку, водобоязнь, боли в горле, ломоты, укусы змей.

Лабазник съедобен, зелень и корни идут в салаты, супы, борщи.

Все растение используют для дубления кож, а также для получения черной краски. В цветках и верхушечных частях лабазника содержится метил-салицилат, что отпугивает вредных насекомых.

ТАВОЛГА ШЕСТИЛЕПЕСТНАЯ, лабазник шестилепестной, Filipendula hexapetala L., тубылгы (тат.).

Многолетнее травянистое растение высотой 30-60 см. Листья дважды перистонадрезанные с узкими долями, корневые шишки удлиненные, 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.

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ, Onopordum acanthium L., шайтан таягы, убырут, усемлек (тат.). Рис. 81.

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, а также для лечения столбняка и гнойных ран.

Иногда его используют врачи в качестве профилактического средства после операции – удаления злокачественных опухолей, при раке кожи, волчанке, скрофулезе, а также при ревматизме, как мочегонное средство, при болезнях мочевого пузыря, простуде, при туберкулезе легких.

При дерматозах (в том числе зудящем) и язвах, при раке матки, параличе, гипосекреции желудка, как рвотное, вяжущее, 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 без колючек на стакан кипятка, прокипятить 10 мин. и принимать по 1 ст. 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, чабрец, богородская трава, Thymus serpyllum L., гади чабыр улэне (тат.). Рис. 82.

Ветвистое прямостоячее растение с деревянистым четырехгранным стеблем до 50 см высотой. 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, цветут в июне-июле.

Растет по сухим склонам, борам или в степях, на песчаных почвах, в сухих сосновых лесах, на межах, холмах, лесных полянах. 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.

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 болезни почек, невралгии, бессоннице, цинге.

Настойка используется при болях в суставах для натирания. Богородская трава используется также для лечения алкогольной зависимости в составе сбора: 4 части тимьяна ползучего, 1 часть полыни горькой, 1 часть золототысячника. 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.

Наружно траву чабреца употребляют для ароматических ванн при болезнях нарушенного обмена веществ, а особенно в детской практике.

В водном настое (3 ст.л. на 1 л кипятка) чабрец употребляют для примочек и промывания воспаленных глаз.

Тимол, получаемый из эфирного масла растений, применяется как антисептическое и дезинфицирующее средство при ленточных глистах, парализуя их мускулатуру, а также для лечения грибковых заболеваний кожи и при актиномикозах.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ, Carum carvi L., гади энеч (тат.). Рис. 83.

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.

Научная медицина пользуется семенами тмина мало, в частности, как слабительным. В аптеках можно найти и семена, и тминное масло.

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 удой 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.

Бывает, что ухо «затечет» ушными выделениями, по-народному называемыми «вощиной», притупляется слух (без боли). В таких случаях поступают так: в головке луковицы, в верхней ее части, вырезают кубик и ножом углубляют и расширяют отверстие. В это углубление насыпают чайную ложечку семян тмина и закрывают вынутым из луковицы кубиком. Фаршированную таким образом луковицу пекут. Из еще горячей луковицы выжимают сок. Несколько капель теплого сока впускают в канал уха и закрывают ваткой. Процедуру повторяют 2 раза в день до исчезновения недомогания. В народе есть убеждение, что от этого средства улучшается слух не только при «вощине», но и при «шуме» и «дерганье» в ухе (М.А Носаль, И.М. Носаль).

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 образовании нарыва. Лечение длится несколько дней подряд.

При постоянном слезотечении (усиливающемся 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 мокнут 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.

При вздутиях кишечника пьют отвар из следующей смеси: 2 ст.л. семян тмина, по 1 ч.л. семян огородного укропа и листьев тысячелистника, 1 ст.л. измельченной овсяной соломы – все это на пол-литра воды. Варят 10 мин., процеживают. Выпивают на протяжении дня малыми глотками.

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 опухолях и как детоксикационное.

Настой плодов тмина применяют при энтероколитах, диспепсии, колитах, запорах, гастритах, холециститах, панкреатитах, при воспалении органов дыхания, при повышенной кислотности, малокровии, женских кровотечениях (В.В. Донцов, И.В. Донцов).

При хронических атонических запорах настаивают 2-3 ч.л. 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., турак уты, гади аю жилэге, гади аю колагы, гади аю баланы (тат.). Рис. 84.

Вечнозеленый стелющийся кустарничек. Листья мелкие, обратнояйцевидные, 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.

С сухих стеблей толокнянки листочки легко отваливаются. Народ не различает этих двух растений и применяет их в одних и тех же случаях. Считается, что все болезни почек, мочевого пузыря, особенно воспаление

почек, камни их и мочевого пузыря, особенно при кровавой моче, невозможно лечить без листьев толокнянки. Ее же присоединяют ко всем смесям, употребляемым при лечении этих болезней и при многих других болезнях, обычно вызванных нарушенным обменом веществ в организме. Доза: от 1 ч.л. до 1 ст.л. на стакан воды. Варят 15 минут, дают отстояться 20 минут, процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день или по 1 ст.л. через каждый час.

Отвар из листьев толокнянки принимают также при «ослабевших» нервах, при поллюциях и при венерических болезнях. В этих случаях на 3 ст. сырой воды берут 1 ст.л. с верхом листьев толокнянки и варят, пока не испарится $^1/_3$ жидкости. Остальное отцеживают и пьют ежедневно по 2 ст. в день. При этом запрещают алкогольные напитки.

При лечении толокнянкой нервных болезней смешивают листья толокнянки с травой пустырника поровну и пьют отвар, для чего берут по 1 столовой ложке одного и другого растения на 3 ст. воды и варят, пока не испарится $^1/_3$. Оставшуюся жидкость отцеживают и пьют в 3 приема за день.

Настой травы после 12-14 часов настаивания с последующим кипячением (15 мин.) пьют по 1 ст.л. через каждые 2-3 часа в течение 3-4 суток при анемии, как антисептическое и мочегонное средство, при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, непроизвольном мочеиспускании, ночном недержании мочи, кровотечениях, а спиртовую настойку (1:10) принимают внутрь по 25-30 капель 3 раза в день до еды при злокачественных новообразованиях и в качестве болеутоляющего средства, при бессоннице, заболеваниях нервной системы (Н.И. Даников).

Настой листьев толокнянки принимают по 1 ст.л. 3-4 раза в день при пиелитах, циститах, туберкулезе почек, уретритах (А.В. Решетникова, Е.И. Семчинская; Е.А. Ладынина, Р.С. Морозова). Настой применяют также при сердечно-сосудистой недостаточности, диабете, а порошок листьев принимают при подагре, язвах, гнойных ранах (Л.В. Пастушенков и др.).

Длительно толокнянку использовать не рекомендуется, так как она может вызвать сильное раздражение желудка и мочевыводящих путей. Противопоказана она при беременности. Не следует использовать в больших количествах отвар листьев толокнянки, это может вызвать сильное раздражение почечной ткани, тошноту, рвоту, понос. В этих случаях ее следует пить в сборах с растениями, обладающими дезинфицирующими и мочегонными свойствами!

ТОПИНАМБУР, земляная груша, Helianthus tuberosus L., жир грушасы, шмфалы бэрэнге, булбеле кенбагыш (тат.), лэтот мув (хант.). Рис. 85.

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^{0}С.

Рассаживают клубни этого растения по такой же схеме, как и сажают клубни картофеля. Оставшиеся после перезимовки клубни выкапывают и тут же сажают в рыхлую почву, удаляя излишние и используя их в пищу или для увеличения посадочной площади. Как правило, размещают это растение по периметру участка в виде живого забора, но следует знать, что на необрабатываемых участках это растение плохо растет, а весной после хорошей перезимовки выпревает. 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. При посадке крупные клубни разрезают на части не менее 50 г, высаживают в ряду через 35-40 см на глубину 6-8 см с расстоянием между рядами 60-70 см.

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.

Едят сырые клубни в салатах, варят и сушат клубни, делают ванны с отваром из стеблей и листьев топинамбура. Если в течение 2 лет питаться клубнями, принимать ванны с отваром стеблей и листьев, то можно наблюдать нормализацию давления, а боль в коленных суставах снимается после 5-10 ванн.

Таким же способом с помощью топинамбура лечится артрит и ревматизм. Для приготовления ванн берут 1-1,5 кг зеленой массы (листья, стебли) и нагревают в 5-8 л воды до начала закипания, отвар заливают в ванну, разбавляют водой в соотношении не менее 1:5, но не более 1:7. Полежать 10-15 мин., затем можно мыться с мылом. Для ванн из сырых клубней берут до 1 кг клубней, моют, режут, варят и дальше, как из зеленой массы. Из сушеных стеблей с листьями: берут 300-400 г сушеной массы, отваривают 40-45 мин., процеживают через дуршлаг. Отвар темно-коричневого цвета. Из сушеных клубней (100-150 г) отвар готовят также 40-45 мин. Ванны можно принимать как ежедневно, так и с перерывами в 1-2 дня. Цикл зависит от застарелости болезни. Одни почувствуют облегчение через 3-5 процедур, другие через 20-40, но надо знать, что после каждых 20 ванн следует делать перерыв на 15-20 дней. Продолжать до полного выздоровления.

Такие же ванны полезно применять при остеохондрозе, радикулите, подагре, экземе, угревой сыпи, гнойных ранах и язвах на коже, фурункулезе.

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 съедать 100-150 г клубней в день.

Для лечения диабета, гипертонии, инсульта следует ежедневно съедать 1-2 свежих сырых клубня натощак. Можно сырые или сушеные клубни варить как компот и пить как чай по 1 л в день 2-3 раза в неделю. На 1,2 л воды надо брать 2 сырых клубня или 2 ст.л. сухих, сырые варить 10-15 мин., сухие – 40-45 мин. Пить горячий или холодный. Если нет диабета, можно добавить сахар или мед. Цвет отвара может меняться, быть мутноватым или зеленым. Отвар снижает кровяное давление, сахар в крови, повышает гемоглобин, благотворно влияет на поджелудочную железу. Регулярное употребление отвара в течение 1-2 лет избавит от всех недугов.

Употребление сырых клубней, отваров, салатов и добавление 3-4 молодых листьев в заварку чая избавит от последствий облучения, инфаркта, инсульта (паралича) и других болезней.

Для лечения туберкулеза полезно делать сок из клубней, пропуская клубни через соковыжималку. Сок можно хранить в холодильнике. Пьют утром натощак, когда нет свежих плодов: 2 ст.л. сока разбавить 2 ложками воды и выпить. Пьют в течение года. Излечивается не только туберкулез, но и другие болезни.

Для восстановления физических сил следует пить чай, заваривая сбор: листья черной смородины – 3-5 штук; листья красной рябины – 5 штук; листья малины – 2-3 штуки; веточка мяты или мелиссы, лепестки соцветий с 3-5 растений топинамбура или 1 зеленый лист его, добавить ложечку чая и настоять 10 мин. Стакан такого отвара снимает усталость. При упадке сил, стрессах и бессоннице помогает сок из клубней топинамбура, напиток из его порошка.

Рецепты народных средств, их применение при простудных заболеваниях, отложении солей, сахарном диабете и др.

1. Свежие клубни принимать без приправ перед едой по 50 г 3 раза в день – 30 дней.

2. Свежеприготовленный сок пить по 50 мл 2 раза в день за 15 мин. до еды – 20 дней.

3. 1 ст.л. порошка из сухих клубней заварить 2 ст. кипятка. Пить охлажденным по 1 ст. 2 раза в день за 15 мин. до еды – 20 дней.

4. Листостебельную зеленую массу верхнего яруса (можно высушенную) из расчета 2 ст.л. залить 0,5 л кипятка, принимать 4 раза в день в течение 20 дней.

5. Сбор цветков топинамбура, сырых или высушенных, – 1 ст.л. залить 2 ст. кипятка. Настаивать ночь. Пить по половине стакана 4 раза в день 10 дней.

6. Свежий сок закапывать каплями в нос 4 раза в день при простуде.

7. Листостебельную массу (зеленую или сухую) залить кипятком 1:3 на ночь. Принимать ванну, заливая в нее 1 ведро настоя, в течение 15 мин., 2 раза в неделю – 10 ванн.

8. Свеженатертую массу клубней прикладывать к пораженным участкам кожи 2 раза в день на 15-20 мин. с последующей перевязкой.

9. Натертую массу клубней наносить на лицо на 30 мин. Маску повторять 2 раза в неделю – 15 сеансов.

10. Протирать лицо 2 раза в неделю свежеприготовленным соком клубней. Через 30 мин. обмыть лицо теплой водой – 15 сеансов.

Рецепты 1-5 используют при сахарном диабете, атеросклерозе, тахикардии, гипертонии, ишемической болезни сердца, тромбофлебите, анемии, лейкозе, туберкулезе, цистите, пиелонефрите, хроническом гастрите с повышенной кислотностью поджелудочного сока и кишечника, при запоре и интоксикации.

Рецепты 1-6 – при простуде.

Рецепты 1-5 и 7 – при отложении солей, боли в позвоночнике и конечностях (остеохондрозе, радикулите, подагре), а также при упадке сил, снижении работоспособности, стрессе, бессоннице.

Рецепты 8 и 9 используют при экземе и язве на коже, угревой сыпи, гнойных ранах, фурункулезе, при ожоге – рецепт 8.

БЛЮДА ИЗ ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ.

СЫРНИКИ. Клубни протереть на терке, перемешать с мукой в пропорциях, необходимых для приготовления теста.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ. На 2 части клубней взять 2 части моркови.

ВИНЕГРЕТ. В обычный винегрет добавить нарезанные клубни сырого, вареного или квашеного топинамбура.

КЛУБНИ ЖАРЕНЫЕ. Нарезать, бланшировать, подсушить и жарить как картофель или пончики в кипящем масле или жире.

САЛАТ С ЯЙЦОМ. 100-125 г тертого клубня, одно нарезанное яйцо перемешать с маслом или майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ. 90-100 г клубней и одно яблоко протереть, добавить лук, петрушку, укроп, полить растительным маслом.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ. В квашеную капусту добавить натертый клубень (1:1). Пирожки с такой начинкой очень вкусные. Если пироги начинить тертым клубнем, они выходят пышными, ароматными и сладкими, как с повидлом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КЛУБНЕЙ. 150 г тертых клубней, 50 г мелко нарезанного зеленого лука (можно и репчатого) перемешать, обжарить в растительном масле, залить взбитыми яйцами с молоком, добавить чайную ложку манной крупы, все перемешать и запечь в духовке.

ДИЕТИЧЕСКИЙ КОФЕ. Клубни нарезать ломтиками толщиной 2-3 мм, поджарить в духовке, перемолоть в кофемолке и принимать как растворимый кофе.

КЛУБНИ КВАШЕНЫЕ. Клубни нарезать толщиной 3-4 мм и уложить в эмалированную посуду, залить подсоленной водой. После завершения

брожения их употреблять в винегретах, салатах, в виде гарнира к любому второму блюду.

КЛУБНИ СУШЕНЫЕ. Клубни порезать ломтиками и высушить в духовке как картофель. Употреблять как сухарики с чаем, кофе, молоком.

КЛУБНИ ОТВАРНЫЕ НА ПАРУ (В БАНЕ) С ГРИБНЫМ СОУСОМ. Горячие, отваренные в подсоленной воде клубни залить приготовленным заранее соусом из грибного бульона, в который добавить сметану, размешанную с поджаренной мукой, посолить и дать закипеть, затем заправить лавровым листом и черным перцем, а через 5 мин. снять с огня. В горячий соус добавить сливочное масло, рубленую зелень: лук, укроп, петрушку. На стол подавать в горячем виде.

ТОПОЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ, тополь черный, осокорь, Populus nigra L., кара тирэк (тат.), тополь юх (хант.).

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 отрастания волос.

Для приготовления настоя почек 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 меньяфрак, ярмабаш, очык печэне (тат.). Рис. 86.

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



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 трехлистная



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



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



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. Можжевельник обыкновенный



Рис. 53. Мордовник обыкновенный



Рис. 54. Морошка



Рис. 55. Мята полевая



Рис. 56. Одуванчик лекарственный



Рис. 57. Окопник лекарственный



Рис. 58. Ольха клейкая



Рис. 59. Осот полевой, желтый



Рис. 60. Папоротник орляк обыкновенный



Рис. 61. Паслен черный



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. Рогоз 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. Череда трехраздельная



Рис. 92. Черноголовка обыкновенная



Рис. 93. Чернокорень лекарственный



Рис. 94. Шалфей лекарственный



Рис. 95. Щавель конский



Рис. 96. Ярутка полевая

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.

Считают, что растение улучшает пищеварение, способствует правильному обмену веществ.

Тысячелистник употребляется как в научной, так и в народной медицине. В народной медицине он является очень популярным средством. Его 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 ч.л. в день, принимают для усиления аппетита, улучшения обмена веществ, при болезни печени и женских болезнях.

СОК ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА. Отжимать в июле-августе из всего цветущего растения. Снижает сердцебиение (тахикардию), приливы крови и головокружение (при климаксе). Нормализует менструацию. Помогает при расширении вен, геморроях и других венозных заболеваниях. Принимать по одной столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

Сок, выжатый из листьев тысячелистника и нанесенный на свежую рану, останавливает кровотечение и способствует заживлению. Действие сока в отношении заживления ран очень эффективно. Старые язвы, долго гноящиеся раны, чирьи и пр. успешно излечиваются соком из тысячелистника. Зимою 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.

В народной медицине тысячелистник входит в состав смеси трав, применяемых для лечения туберкулеза легких.

При сильных сердцебиениях выпивают ежедневно по две рюмки слабого вина, в которое влито 24 капли сока из тысячелистника и 24 капли сока из руты на обе рюмки вина.

Прыщи на теле, чирьи и сыпи, как считают в народе, нужно лечить путем очищения крови, а для этой цели употребляют напар из следующей смеси трав: шалфея, полыни и розмарина – по 1 ст.л.; тысячелистника, ягод можжевельника, подорожника, крапивы большой, зверобоя и центаврии – по 2 ст.л.; хвоща – 3 ст.л. Все смешивают, берут из этой смеси 4 ст.л., каждая с верхом, заливают 1 л кипятка и парят целую ночь; днем в 8 приемов выпивают весь этот напар.

При воспалении мочевого пузыря рекомендуют пить отвар из таких растений: тысячелистника – 2 ст.л., манжетки – 1 ст.л., корня аира – 1 ст.л., березовых почек – 2 ст.л., листьев толокнянки – 2 ст.л. Этой смеси берут 2 ст.л., заливают 2,5 ст. сырой воды и кипятят 5-7 минут; отставляют с огня и через полчаса процеживают. Весь этот отвар выпивают за день в 4 приема.

Сильные боли в желудке (спазмы) успокаивают при употреблении чая из смеси цветов ромашки и тысячелистника, по 1 ст.л. на стакан кипятка. При этом на область желудка кладут грелку.

Чай из цветов тысячелистника пьют (по 3 стакана в день) при маточных кровотечениях и при кровохарканье.

При вздутии живота очень хорошим средством считается отвар из смеси следующих трав: семян тмина – 2 ст.л., семян укропа – 1 ст.л., листьев тысячелистника – 2 ст.л., мелко нарезанной соломы – 3 т.л., корня аира – 1 ст.л. и крупно натертого корня валерианы – 1 ч.л. 3 ст.л. этой смеси, каждая с верхом, заливают 3 стаканами сырой воды. Кипятят 15 минут. Выпивают по 3 стакана за день.

Наружное употребление тысячелистника эффективно при ранениях, порезах. Берут его листья (они сочнее цветов), крепко разминают в пальцах и прикладывают к ранам. Даже раны, которые обычно нагнаиваются и медленно заживают, полученные в условиях далеко не санитарных, заживают быстро. Вот почему это прекрасное растение народ называет «кровавник».

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 топленым свиным салом. Точно так же готовится и мазь из окопника, только вместо листьев и цветов берут растертый корень окопника. 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.).

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 ст. кипятка) принимают при метеоризме и артрозах (А.Я. Губергриц, Н.И. Соломченко).

При бессоннице пить отвар семян (50 г/0,5 л кагора) после 10 мин. кипячения по $^1/_4$ стакана перед сном (А.Ф. Синяков).

Настои, отвары укропа применяются при гипертонической болезни, причем лучше сочетать с бромистым натрием.

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, тромбофлебите, ишиасе.

В немецкой народной медицине настой шелухи 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 ст. кипятка) по ½ ст. 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 ½ 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.

СОК ФАСОЛИ. Отжимать в июне-сентябре из зеленых плодов. Белки фасоли усваиваются на 75%. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит большинство растений. Цинк, как установлено, участвует в синтезе некоторых ферментов. Благодаря большому содержанию солей калия сок фасоли оказывает сильное мочегонное действие, давая эффект при отеках почечного и сердечного происхождения. Систематический прием сока способствует усилению пониженной секреции желудочного сока. Применяется при ожирении и при сахарном диабете (без меда). Принимать по 0,5-1 стакану сока со столовой ложкой меда.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ, анютины глазки, Viola tricolor L., оч тосле милэушэ, ала милэушэ, песи куз, елан кузе (тат.). Рис. 87.

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, золотухе, различных кожных болезнях, а также при ревматизме, подагре, заболеваниях почек и органов дыхания, при нарушениях обмена веществ, заикании, нервных приступах, атеросклерозе и катаре мочевого пузыря.

Чаще всего употребляют напар (водный настой) – 1 ст.л. на 1 ст. 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).

Сельские бабки-повитухи после тяжелых родов дают роженице чай из травы трехцветной фиалки, смешанной с травой череды, листьями грецкого ореха и земляники, каждого – в равном количестве; для напара берут 3-4 ст.л. смеси на 1 л кипятка. Принимают 5-6 раз в день по полстакана. Такой чай очищает кровь и матку от послеродовых выделений (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Как средство, побуждающее деятельность почек, мочегонное и отчасти потогонное и кровоочистительное, чай из травы трехцветной

фиалки пьют при ревматизме, золотухе, рахите, болезнях легких, при подагре и артрозе (в последнем случае чаще среди интеллигенции), 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 ст. напара из 10-12 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 при венерических болезнях.

После употребления напара моча имеет специфический запах.

Золотушные сыпи и струпья лечат ваннами, кроме того, в этих же целях применяют мазь: в 100 г растительного масла варят в течение 5-10 минут 1 ст.л. цветов фиалки трехцветной, 0,5 ст.л. травы будры. Процеживают и сливают в баночку. Такой мазью смазывают места, где есть золотушные поражения, или же прикладывают к ним тряпочки, пропитанные этой мазью, если поражена кожа головы, с них предварительно удаляют волосы.

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. 88.

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.

В народной медицине хвощ – очень популярное растение, употребляемое при болезни почек и мочевого пузыря (некоторые высказываются, что хвощ как мочегонное средство действует более резко, раздражает почки и в этом смысле уступает более деликатному средству – листьям толокнянки), 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 ст. воды по 2-3 стакана 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. Можно думать, что этим самым хвощ улучшает общее состояние обмена веществ, потому что влияет (возможно, опосредованно) на печень, селезенку и кишечник. Хвощ считается необходимым компонентом в смесях для лечения подагры

и ревматизма, а также при болезнях, сопровождающихся отеками и застойными явлениями. В редких случаях приходилось встречать применение хвоща как кровоостанавливающего средства.

Настой из хвоща употребляют для примочек при болезнях кожи, на раны, чирьи и т.д.

При зловонном дыхании втягивают в ноздри и прополаскивают рот водным настоем из хвоща: 2 ст.л. хвоща на 2 ст. воды парят целую ночь (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Хвощ применяют в смесях с другими травами.

При болезненном выделении мочи пьют горячий чай из напара смеси травы хвоща и цветов ромашки поровну. Прием – 3 стакана в день.

При спазмах мочевого пузыря пьют глотками, но часто, горячий напар из цветков васильков и травы хвоща, смешанных поровну. В то же время делают массажи в области пузыря, а потом кладут на низ живота подушечку, наполненную горячим распаренным хвощом (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Хвощ встречается и в некоторых других смесях.

Настои хвоща пьют как противовоспалительное и дезинфицирующее средство, при отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, ревматизме, болезнях печени, туберкулезе.

СОК ПОЛЕВОГО ХВОЩА. Отжимают в июне-июле из свежих растений. Благодаря наличию кремневой кислоты является тонизирующим средством для укрепления тканей, мобилизует защитные силы организма. Принимать по одной столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

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., урмэле колмак (тат.). Рис. 89.

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 мягчительных компрессов и припарок на чирьи, нарывы и язвы, как успокаивающие боль.

Употребляют напар из шишек: 4 ст.л. на 1 л кипятка, или порошок из них по чайной ложке 3 раза в день, запивая водой. Вместо такого порошка принимают лупулин 2 раза в день на кончике ножа (примерно 0,3-0,4 г).

При желтухе: весной и летом готовят смесь из 1 ст. горячей воды и 2 ст.л. сока из молодых побегов или веток хмеля. Эту смесь выпивают в теплом виде за день. Зимою поступают так же, но вместо сока из хмеля берут 2 ст.л. потертых шишек и предварительно целую ночь замачивают их (парят) в смеси молока с водой. Выпивают напар за день (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Нервнобольным, страдающим бессонницей, а также при бессоннице, сопровождаемой другими болезнями (легочными), дают 2 раза на день – перед обедом и перед отходом ко сну – на кусочке сахара или на 1 ч.л. воды по 5-7 капель настойки: из 1 весовой части шишек хмеля на 4 весовых части спирта.

Такую же настойку и в такой же дозе принимают при гастритах и при глистах (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Для успокоения боли при ушибах и нарывах больные места смазывают мазью, приготовленной путем растирания шишек хмеля с несоленым свиным топленым 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), вегето-сосудистой дистонии, атеросклерозе (соплодия); при асците, висцероптозе; при болезнях селезенки; при судорогах, болезнях суставов; при нервных болезнях, радикулите; для нормализации обмена веществ и для обезболивания; при туберкулезе легких, малярии, сифилисе, как антигельминтное средство; при скрофулезе, аллергии, хронических язвах голени.

Соцветия хмеля используют как диуретическое средство. При раке кожи, молочной железы применяются настои листьев, при злокачественных новообразованиях – соцветия.

Шишки хмеля проявляют токсичность – инсектицидную активность.

Листья, молодые побеги имеют пищевое значение – в сыром и переработанном виде.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ, деревенский, Armoracia rusticana L., гади керэн (тат.).

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.

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 (целлофаном) 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). Через 5-6 суток настаивания пьют по ½ стакана при болезни Боткина. Настой также действует отрезвляюще при опьянении (1-2 ст.л. кашицы хрена на ½ ст. воды) (Е.С. Мирошникова, С.С. Мирошникова).

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, скрофулезе 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.

В эксперименте экстракты в дозозависимой форме сужают или расширяют кровеносные сосуды, усиливают перистальтику кишечника; проявляют антипротозойную активность, листья – антибактериальную, способствуют длительному сохранению и консервации животных тканей.

Кашица хрена со сметаной удаляет угри.

Сок хрена противопоказан при гастритах, язвенной болезни, колитах, заболеваниях почек, он может вызвать почечное кровотечение!

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ, Cichorium intybus L., хиндыба, гади цикорий, гади ршндыба, буын чэчэк, бишбармак чэчэк (тат.). Рис. 90.

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, после того, как почва от дождей размякнет.

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.

Полезно заваривать цикорий как кофе для улучшения функции желудка, при гастритах, болезнях печени (циррозе и ее увеличении), при диспепсии, увеличении и опухоли селезенки, при обмороке, диабете, а также для улучшения состава крови, при лихорадке и всякой ломоте. Отвар в виде повязки прикладывают на суставы при подагре и на места укусов скорпионов, ос, змей, спиртовой настойкой натирают голову – виско-лобную часть при переутомлении, или принимают по 20-25 капель

20% настойку, а при экземах, застарелых ранах, опухолях желез обмывают отваром или делают компрессы.

Главное применение цикорий находит при болезнях печени и особенно желтухе, при инфекционном и токсическом гепатитах (Машковский, 1997), а также при циррозе печени, дискинезии желчных протоков, желчнокаменной болезни, язвенной болезни желудка, хронических болезнях пищевода, желудочных коликах, диспепсии, вяжущее.

Многообразное использование надземных частей и корней цикория связано с большим набором сложных природных соединений, имеющихся в этом растении. Настои травы и корня применяются при: туберкулезе легких, кори, ветряной оспе, сифилисе, малярии, лихорадках, дизентерии, волчанке (в бальнеотерапии), как антигельминтное; при почечнокаменной болезни, энурезе, болезнях почек, дизурии, как диуретическое, при панкреатите, гастритах, энтероколите, холангите, циститах, холецистите, нефрите, тиреоидите, мастите, стоматитах, конъюнктивитах, блефарите, ангинах, воспалении фаланг пальцев; при кровохаркании, бронхиальной астме, пневмонии очаговой, как мягчительное – подземные части. Надземные части применяются при анемии, болезнях селезенки; при артритах, ревматизме, астении, остеохондрозе; гангрене, при подагре, как потогонное, жаропонижающее (в детской практике); при сахарном диабете; при опухолях желез; при обмороках, солнечном ударе у детей (профилактическое), как жаждоутоляющее, общеукрепляющее; при отравлении, как детоксикационное при укусах бешеных животных; при истерии, неврозах; как ранозаживляющее, при ожирении, цинге, рахите у детей.

Надземная часть растений в виде напара (настоя) применяется для лечения женских болезней, при белях (лейкорее), при параличах, нервных болезнях, спазмофилии, как тонизирующее при стенокардии, атеросклерозе, болезнях сердца; при карбункулах, фурункулах, экземах, болезнях кожи, скрофулезе, диатезе, как укрепляющее волосы; стебли используются при асците; плоды обладают антигепатотоксическим (Gadgoli, Mishra, 1995) и аналгезирующим действием при головной и зубной боли.

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 (без эпидермиса) и без явлений воспаления.

В эксперименте повышает толерантность организма к углеводам, обладает гемостатическими, гиббериллиноподобными свойствами экстракт корней (De Proft, Morgan, 1995).

СОК ЦИКОРИЯ. Отжимать в июне-июле. Содержит полисахариды, органические кислоты, каротин, витамины С и группы В. Рекомендуется

при бессоннице, повышенном потовыделении, гепатите, экземе, фурункулезе, ночном недержании мочи. Принимать по одной столовой ложке сока и меда 3 раза в день.

ЧЕМЕРИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ, латобцо, Veratrum lobelianum L., 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.

На центральную нервную систему, а также на окончания соматических и вегетативных нервов чемерица оказывает возбуждающее действие, которое быстро сменяется функциональным истощением. Действие на сердечную мышцу проявляется в значительном усилении систолы и удлинения диастолы, что может привести к остановке сердца при отравлении. 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% раствором новокаина.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ, золотушная трава, Bidens tripartitus L., оч жэймэле, эт тигэнэге (тат.). Рис. 91.

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 настой 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, артритах, подагре.

Внутрь употребляют напар (иногда и отвар – 10 минут) четырех столовых ложкек нарезанной травы на 1 л кипятка. Напар настаивают целую ночь, а с утра начинают принимать по полстакана 3-4 раза в день.

Кровоочистительная смесь, употребляемая при кожных заболеваниях, а также при золотухе и рахите: череды – 4 ст.л., травы трехцветной фиалки – 2 ст.л., корня лопуха – 2 ст.л., цветов глухой белой крапивы – 1 ст.л., цветов тысячелистника – 1 ст.л., листьев черной смородины – 4 ст.л. и листьев земляники – 2 ст.л. Все смешивают, берут 3 ст.л. этой смеси, заливают 1 л сырой воды и кипятят на слабом огне 10 минут. Пьют ежечасно по винной рюмке (30 г), а детям дают по 1 столовой ложке.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ (птичья), Padus racemosa Lam., гади шомырт (тат.), люм юх (хант.), лямйив (куст), нгодя, лям, лем (ягода) (манс.), пя (ненец.).

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 вместе с 30 каплями настойки прополиса пьют по ½ стакана 2-3 раза в день до еды при поносе, хроническом гастрите и энтероколите (А.Ф. Синяков).

Отвар плодов используют наружно при вирусных дерматозах, красном плоском лишае, псориазе, чесотке, педикулезе, вульгарных розовых угрях (В.С. Ягодка).

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 (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков; В.С. Ягодка; Н.И. Алексейчик, В.А. Санько).

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.).

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. В последнем случае рекомендуют делать горячие ванны из отвара овсяной соломы, смешанной (пополам) с травой хвоща.

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, обкладывают марлей и обвязывают.

Такие обклады меняют ежедневно, а присохшую марлю отмачивают теплой чистой сывороткой от кислого молока. Таким же отваром и по такому же способу смазывают сыпи на коже, прыщи, некротические язвы и обожженные или опаренные места (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Всегда, почти без исключения, приходилось наблюдать большую эффективность от приема свежих ягод черники в больших количествах при подагре, ревматизме и других видах болезней, при нарушенном обмене веществ.

ЧЕРНОГОЛОВКА ОБЫКНОВЕННАЯ, Prunella vulgaris L., карабаш, улэн, кара башлы хайваннын, кушаматы (тат.). Рис. 92.

Многолетнее травянистое корневищное растение с прямостоячим 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.

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, грыже 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. 93.

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 противопоносное, обезболивающее, противосудорожное, противовоспалительное, ранозаживляющее, инсектицидное.

Настойку на вине (100 г корней на ½ л вина) пьют по 30 мл 3 раза в день при боли в суставах и раке (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков).

В виде отвара (4 ст.л. измельченных корней/1 л воды прокипятить 15 мин. и настоять 12 час.) принимают при кандиломе ануса, жировиках, злокачественных опухолях (Н.И.Даников).

ЧЕРТОПОЛОХ КУРЧАВЫЙ, Carduus crispus L., убыр уты (тат.).

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. В молодом возрасте стебли и молодые побеги употребляются в пищу как овощ.

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 (В.В. Донцов, И.В. Донцов). Используется чертополох при расстройствах нервной системы, простуде как потогонное, воспалении верхних дыхательных путей. Отвар корня пьют при испуге. 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 болезнях мышц, артритах, подагре, как рвотное, при дыхательной недостаточности, одышке, стенокардии, аритмии, болезнях сосудов, ранозаживляющее, гемостатическое; при асците.

В эксперименте показано, что настой травы чертополоха стимулирует центральную нервную систему, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям среды, проявляет антибактериальную активность.

Настой травы принимают по 1 ст.л. 3-4 раза в день перед едой при лечении раковых заболеваний, а также как наружное средство для спринцевания матки (Н.И. Даников). Корни и трава чертополоха используются для лечения рака матки.

ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ, Allium sativum L., сарымсак (тат.).

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.

В народной медицине полезно есть чеснок при подагре, водянке, болезни дыхательных путей, дизентерии, колитах, вялости кишечника, хронических запорах.

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, аллмин и другие серосодержащие вещества, что определяет фитонцидные свойства чеснока. Содержатся также углеводы: фитостерины, полисахарид, инулин, минеральные вещества (соли иода, кальция, фосфора, магния), 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. Он стимулирует аппетит, выделение желудочного сока и усиливает мочеотделение, хорошо очищает бронхи от скопления слизи и способствует выделению ядов через поры кожи. **Препарат чеснока противопоказан при болезнях почек и при эпилепсии!** Принимать по 1 ст. или десертной ложке сока с таким же количеством меда.

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 L., 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 вылущивается (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, венерических заболеваниях.

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).

При болях в сердце принимают по ½ стакана настоя (1ст.л. травы/стакан кипятка) 2-3 раза в день до еды, при раке дозу употребления отвара увеличивают до 1 стакана (В.В. Донцов, И.В. Донцов).

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (степной), Salvia officinalis L., чебен кунмас гел (тат.). Рис. 94.

Многолетнее травянистое растение до 75 см высотой. Стебли многочисленные, четырехгранные, густоопушенные, 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, мягчительным 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 этом случае особенно полезно пить сок шалфея с небольшим количеством соли.

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.

Теперь можно часто встретиться с применением шалфея как в чистом виде, так и в смесях с другими травами при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, болезней печени и желчного пузыря, а также как мочегонного, ветрогонного и вяжущего средства.

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.

При флюсах, заболеваниях десен и горла хороша смесь из двух отваров: из шалфея (1 ч.л./1 стакан воды – 10 минут) и дубовой коры (так же). Оба отвара процеживаются и смешиваются. Полощут горячим (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ, Rosa cinnamomea L., голжимеш, голэп, конгырт эт борыны, конгырт аю камыры (тат.), анши, энчу (хант.), ипыю-пулъ (манс.)

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. Добавляют плоды шиповника при варке варенья из других ягод для повышения витаминности – к красной смородине, клюкве, бруснике, яблокам, сливе.

В лечебных целях используют плоды, семена, цветки, листья и корни. Все растение используется как витаминное, тонизирующее, общеукрепляющее, обезболивающее, мочегонное, желчегонное, слабительное, 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.

Настой 1 ст.л. плодов в 1 ст. кипятка (в течение 2 часов) пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных заболеваниях желчных путей и печени.

Настоять стакан плодов шиповника в 1 л кипятка в течение суток и пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды при атеросклерозе, болезнях почек, мочевого пузыря, бронхите, туберкулезе, гастрите с пониженной кислотностью.

Настой 1 ст.л. плодов шиповника в стакане кипятка в течение 12 часов используют при заболеваниях печени, кишечника, язвенной болезни, диатезе, кровотечениях, гемофилии, болезни щитовидной железы.

Отвар из 1 ст.л. измельченных плодов в стакане воды: кипятить 5 минут, затем сутки настоять и добавить сахар или мед по вкусу, пить по 0,5 стакана при гиповитаминозах и заболеваниях печени.

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 ст.л. цветков шиповника в стакане воды: кипятить 15 минут, применять для промывания глаз.

Настой из 1 ст.л. измельченных листьев на стакан кипятка в течение 2-х часов, принимать по 2 ст.л. 3-4 раза в день при атеросклерозе.

Отвар 2-х ст.л. 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 парезе, параличах нижних конечностей.

Отвар корней шиповника пить 3 раза в день по стакану ежедневно для растворения камней в организме.

Чай из сушеных плодов, корней и листьев шиповника, смородины черной, плодов рябины, корнеплодов моркови и листьев земляники, взятых в равном соотношении, приготовить из 2-3 ст.л. смеси, заваренных двумя стаканами кипятка. Пить как общеукрепляющее и тонизирующее средство.

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 ч.л. 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.

Отвар корня назначают при воспалении мочевого пузыря, желчевыводящих путей и для ванн при ревматизме.

Маслом из семян лечат язву толстой кишки в виде микроклизм по 20-30 мл (через день). Курс лечния – 15-20 дней.

При трофических язвах, пролежнях, трещинах сосков накладывают салфетки, смоченные маслом, меняют их ежедневно.

По сведениям, приведенным к.м.н. Нестеровской А.Ю. и др., **не следует увлекаться использованием шиповника. Он может быть, по их мнению, противопоказан при: тромбофлебитах, эндокардитах и недостаточности кровообращения, а также при кожных заболеваниях и гиперацидном гастрите. Эти авторы считают, что длительное применение шиповника может привести к гепатиту!**

При использовании шиповника пользуйтесь правилом: после 3-х недельного применения отдыхайте от него неделю. После 5-6 курсов – отдыхайте месяц.

Настой плодов шиповника пьют при язве желудка и кишечника, при колитах, катаре желудка с пониженной кислотностью, при болезнях печени и мочевого пузыря. Отвар цветов дают детям при поносе, а настоем цветов промывают глаза, когда слабеет зрение.

ОТВАР ШИПОВНИКА. Сушеные плоды шиповника хорошо промыть, измельчить (потолочь деревянным пестиком), засыпать в кипящую воду, закрыть крышкой, варить 10-15 минут. Дать настояться 2-3 часа. Отвар процедить через 2-3 слоя марли. Для улучшения вкуса в него добавить сахар или мед. Вода – 1 л, шиповник измельченный – 5 ст.л., сахар или мед – 5 ч.л. Выход – 1 л.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И ЧЕРНОСЛИВА. Чернослив хорошо промыть, залить водой, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Из чернослива удалить косточки, залить кипяченой водой с сахаром, довести до кипения. Дать настояться в течение 10 часов в холодном месте. Затем чернослив вынуть из отвара и протереть через сито. Шиповник измельчить, залить кипятком, довести до кипения, накрыть крышкой и дать настояться в течение 10 часов. Отвар из шиповника процедить через 2-3 слоя марли. Пюре чернослива соединить с отваром шиповника и чернослива. Подавать в охлажденном виде. Вода – 0,75 л, шиповник – 2 ст.л., чернослив – 1 ст., сахар – 1-2 ч. ложки. Выход – 1 л.

КВАС ИЗ ШИПОВНИКА. Шиповник промыть теплой водой, засыпать в стеклянный баллон. Воду с сахаром кипятить 5-10 минут. Напиток будет свежим и приятным на вкус, если в сироп добавить немного лимонной кислоты. После остывания сиропа залить им плоды шиповника, добавить дрожжи, разведенные небольшим количеством сиропа, и выдержать при комнатной температуре в течение нескольких дней. Когда квас начнет «шипеть», а на поверхности образуется пена, его нужно процедить и разлить в бутылки, положив в каждую чайную ложку сахара. Бутылки закупорить, обвязать шпагатом и поставить в холодное место. При брожении сахара в хорошо закупоренных бутылках выделяющийся углекислый газ естественным путем газирует напиток, что придает ему приятный шипящий вкус. Вода – 3-3,5 л, шиповник свежий – 5 ст., сушеный – 2-2,5 ст., сахар – 1 ст., дрожжи – 5-10 г, кислота лимонная – 2-3 г. Выход – 3 л.

НАПИТОК «ОСЕННИЙ ЛУЧ». В крепкий отвар шиповника влить черносмородиновый и клюквенный соки и перемешать. Перед подачей слегка охладить. Отвар шиповника – 1,5 ст., сок клюквенный – 1,5 ст., сок черносмородиновый – 1,5 ст., сахар – 5 ч.л. Выход – 1 литр.

НАПИТОК «ЗДОРОВЬЕ». В крепкий отвар шиповника влить черносмородиновый и лимонный соки, добавить сахар и перемешать. Подавать слегка охлажденным. Отвар шиповника – 1,5 ст., сок черносмородиновый – 2,5 ст., лимон – 1 шт., сахар – 6 ч.л. Выход – 1 литр.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ, Rumex confertus L., ат кузгалагы (тат.). Рис. 95.

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).

Сок свежих листьев закапывают в уши при воспалении, им смазывают фурункулы. Теплым настоем свежих цветов производят спринцевание при раке матки.

Настойка корня оказывает успокаивающее действие.

Отвар корней (2 ст.л./1 ст. кипятка) выпивают в течение дня за 2-3 приема перед едой в качестве закрепляющего, кровоостанавливающего и противоглистного средства, при энтероколитах, геморрое, а отвар плодов используют наружно для лечения туберкулеза кожи и кожных болезней (В.В. Донцов, И.В. Донцов).

При использовании конского щавеля **следует соблюдать осторожность и не принимать его при оксалатных и уратных камнях почек. Противопоказан прием конского щавеля при беременности, язве желудка, гастрите, энтероколите в стадии обострения!** Следует помнить, что в больших дозах он слабит, а малых – закрепляет.

ЯБЛОНЯ, Malus silvestris L., алмагач (тат.), яблона юх (хант.), яблока (ненец.).

Хорошо известное дерево, в диком виде растет в широколиственных лесах, в лесной и степной зонах, в культурном состоянии известно много сортов яблони.

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 ½ стакана через каждые 2 часа.

При легкой форме диабета кора корней яблони полезна в сочетании с другими средствами для снижения уровня сахара в моче больных диабетом.

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. Желающим 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 (А.И. Подымов, Ю.Д. Суслов).

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 (А.Ф. Синяков).

Кислые яблоки рекомендуется есть при гипоацидных 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 (А.Ф. Синяков). 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.

КВАС ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК. Яблоки измельчить вместе с кожицей, залить водой и варить 15-20 мин. Процедить через густое металлическое сито или через 2 слоя марли. Охладить до температуры 20-25^{0}С, добавить дрожжи, растертые с небольшим количеством сахара, мед или сахар, черносмородиновый сок, изюм, нарезанную тонкой соломкой лимонную или апельсиновую цедру, корицу. Оставить в теплом месте на 1-2 дня. Затем разлить в бутылки или стеклянные банки, закупорить. Хранить в прохладном месте. При подаче в стакан можно положить несколько кусочков льда. Вода – 3 л, яблоки свежие кислых сортов – 8-10 шт., сок черносмородиновый – 0,5 ст., сахар или мед – 1-1,5 ст., изюм – 1-2 ст.л., дрожжи – 10-15 г, цедра 1 лимона или апельсина, корица по вкусу. Выход – 3 л.

КВАС ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК (или сухой яблочной кожуры). Сушеные яблоки (или сухую яблочную кожуру) слегка обжарить в жаровом шкафу или духовке и высыпать в эмалированную кастрюлю. Залить кипятком, дать закипеть. Накрыть крышкой, дать настояться 2-3 часа. Полученный

отвар слить, всыпать сахар. Охладить до температуры 25-30^{0}С и добавить растертые с небольшим количеством сахара дрожжи. Хорошо перемешать и оставить в открытой посуде до появления на поверхности пены. Затем разлить в бутылки или стеклянные банки, укупорить и поставить в прохладное место. Квас готов через 2-3 дня. Подавать охлажденным. Вода – 3 л, яблоки сушеные (или сухая яблочная кожура) – 6 ст., сахар – 1-1,5 ст., дрожжи – 10-15 г. Выход – 3 л.

Напиток яблочно-лимонный. Яблоки очистить, удалить сердцевину и отжать сок. Выжимки и кожицу яблок залить водой, добавить цедру лимона, прокипятить 3-5 мин. и дать настояться 10-15 мин. Процедить, добавить сахар и довести до кипения. Охладить. Влить яблочный и лимонный соки. Подавать охлажденным. Вода – 1 л, яблоки свежие – 5 шт., сахар – 2-3 ст.л., дрожжи 10-15 г. Выход – 1 л.

ЯРУТКА ПОЛЕВАЯ, Thlaspi arvense L., кыр яруткасы (тат.). Рис. 96.

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 противоцинготное действие, а также стебли и цветки. Листья съедобны, их можно использовать в виде салата.

В народной медицине применяют от лихорадки, при грудной жабе, скарлатине (пить настой травы и полоскать им горло). 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, жабе, как средство, регулирующее половую деятельность при половом бессилии (В.П. Махлаюк).

Настой травы (1 ст.л./1 ст. кипятка) принимают по 1 ч.л. каждые 2 часа как диуретическое и усиливающее мужскую потенцию средство, а также при бесплодии (А.П. Ефремов, А.И. Шретер).

При болезни почек, венерических болезнях и болезнях суставов принимают настой цветков.

Листья и плоды ярутки в виде порошка принимают по 0,3 г 4 раза в день при половом бессилии (В.П. Махлаюк).

Настои травы ярутки принимают при чуме, сибирской язве, скарлатине, лихорадках, туберкулезе легких, при цинге, при гнойных ранах,

ранозаживляющее, гемостатическое, 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), тонизирующее, детоксикационное при отравлении ядами.

Водные и спиртовые экстракты семян проявляют антибактериальную активность.

Надземные части ярутки имеют абортивное значение.

ЯЧМЕНЬ, Hordeum vulgare L., арпа (тат.), нянь торн (хант.).

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 ст.л. муки на 1 л кипятка) подслащивают и пьют по ½ стакана 5-6 раз в день в качестве противовоспалительного, мягчительного 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 ст. 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 ½ 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

Предстательную железу называют вторым сердцем мужчины. От ее состояния зависит не только потенция, но также работоспособность и настроение. У мужчин от половой системы «запускается» весь организм, и любые ее нарушения сказываются на самочувствии. Простатит возникает на почве разнообразных инфекций. Эти микробы живут в организме до тех пор, пока что-либо не вызовет их бурное развитие. Причиной может быть переохлаждение, простуда, грипп.

В основе болезни – нарушение циркуляции крови. Этому в немалой степени способствуют стрессы, тугие синтетические плавки, короткие куртки, холодные сиденья автомашин. С годами организм человека отчасти теряет способность усваивать цинк, который находится в нашей пище. А этот микроэлемент необходим для синтеза активного фермента, стимулирующего образование мужского гормона тестостерона.

Цинковая недостаточность может быть причиной импотенции и простатита. Если эту болезнь во время 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, а также семена тыквы, которые к тому же позволяют очистить мочеполовые пути от инфекции, нередко вызывающей это заболевание. В этой связи необходимо ежедневно съедать по столовой ложке тыквенных семян. Лист березы белой (2 ст.л. листьев настаивают в 0,5 л кипятка в течение 2 часов) в виде настоя пьют по 0,5 стакана 3-5 раз в день при гипертрофии предстательной железы.

Кроме семян тыквы следует регулярно использовать для приема внутрь размолотые в порошок кору осины (или ивы), исландский мох, зимолюбку. Каждую из перечисленных трав надо применять не дольше 3-х недель, затем менять на другую. Обычная доза – щепотка, которая

высыпается на язык и запивается водой или специальным сбором. Состав сбора лучше сделать вначале таким, чтобы он способствовал очистке организма.

Это могут быть: полынь, пижма, зверобой, кора дуба, осины, крушины, трава лабазника, лебеды, льнянки, одуванчика, папоротника. Заваривается столовая ложка сбора в стакане кипятка, настаивается в течение 1 часа и выпивается в 2 приема – утром и вечером.

В осенне-зимний сезон возможны обострения. Вполне вероятно, что инфекция будет распространяться дальше – к почкам.

- В периоды обострения исключите острую и соленую пищу, консервированные продукты. Выделяясь с мочой, они могут усиливать воспалительный процесс в предстательной железе. Полностью откажитесь от спиртных напитков.
- Рекомендуется побольше пить. Особенно полезны отвары березовых почек, листьев толокнянки, спорыша, коры осины, исландского мха.
- Уникальными целебными свойствами обладает сок калины.
- Побольше двигайтесь, чтобы не было застойных явлений в области малого таза. Занимайтесь физическими упражнениями, побольше ходите пешком. Ежедневно делайте 5-10 раз такое упражнение: резко сжимайте и расслабляйте ягодицы. Помогает вращение поясницей и бедрами вправо-влево и вперед-назад, как будто крутите обруч. Выполняйте его по 5-10 минут ежедневно 2-3 раза в день до ощущения тепла внизу позвоночника.
- Не носите тесных плавок, брюк, не перетягивайтесь тугими поясами.
- Ежедневно потребляйте не менее 40 штук тыквенных семечек (желательно натощак).
- Ешьте ежедневно сырой лук, чеснок, кефир, сельдерей.
- Исключите из рациона мясо, белый хлеб и изделия из белой муки.
- Пройдите курс лечения настойкой конского каштана (1 месяц).

Ежедневно утром натощак и днем до еды следует проводить гимнастику и массаж:

1. Стоя, попытайтесь приподнять прямую ногу вверх так, как будто втягиваете ее в бедро с помощью гидравлической машины. При этом, оттягивая носок, медленно выдыхайте. В течение 7 секунд держите ногу втянутой, медленно выдыхая. Затем в течение 7 секунд расслабляйтесь, стоя на обеих ногах и сохраняя равновесие. Сделайте то же самое и с левой ногой. Выполните это упражнение обеими ногами по три раза.

2. Лежа на полу, подложите под спину маленькую подушечку, чтобы позвоночник не изгибался. На выдохе выдвинете вперед пятку, как будто хотите сделать ее максимально длинной. Носок должен смотреть вверх, «отталкивайте» его в течение 7 секунд, после чего расслабьтесь, сделайте

глубокий вдох и повторите то же самое левой ногой. Сделайте упражнение 3 раза.

3. Стоя, попытайтесь как можно выше подтянуть колено к груди. При этом делать выдох. Сначала правое колено, потом левое, три раза, каждый раз по 7 секунд. Делать вдох – когда стоите на полу обеими ногами. Можно опереться на что угодно, если не можете держать равновесие. Со временем чувство баланса разовьется.

4. Лежа на левом боку, поднимите правую ногу. Кистью правой руки слегка опирайтесь на пол. Левую руку вытяните вдоль туловища, на нее положите голову. Вытяните выпрямленную правую ногу, сожмите колено и поднимите его от пола на такую высоту, чтобы тазовая часть не перевернулась назад. Представьте себе, что пятка направлена вверх к потолку. Само чувство, что пятка направлена вертикально вверх, возникает гораздо раньше, чем это происходит на самом деле, но уже и этого ощущения достаточно. При этом сделайте выдох и держите напряжение в течение 7 секунд. Повторите упражнение еще 2 раза, затем поменяйте сторону.

Массаж спины тыльной стороной кистей от верхнего края тазовых костей до лопаток. 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.

Массаж живота проводится вначале четырьмя пальцами правой руки легким поглаживанием вокруг пупка по ходу часовой стрелки, постепенно расширяя круги. Затем провести поглаживание в том же направлении ладонью, но начинать с больших кругов. 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 лечебной физкультуры. В число упражнений следует включить упражнение с резиновым мячом – массирование промежности и заднего прохода – кататься, сидя на стуле, на мяче. Не случайно любители конной верховой езды импотенцией и аденомой не страдают.

Скорость излечения аденомы простаты зависит от того, в какой стадии находится заболевание. Различают 4 стадии.

На первых двух стадиях эффективно помогает лечению настойка болиголова. У мужчин болиголов помогает в тех случаях, когда отмечается прерывистое истечение мочи. Концентрированную настойку болиголова принимают от 5 до 25 капель вместе с настоем из сбора трав 2-3 раза в день

на протяжении 3-х недель. Затем повторяют курс лечения с другим препаратом, например, настойкой аконита, либо чистотела или мухомора. Кроме приема настоек внутрь можно, и даже весьма результативно, втирать их наружно в паховую область.

При мочеиспускании с кровью необходимо выпить ½ стакана отвара из зерен овса, который готовят из 2-х ст.л. овса в 3-х стаканах воды. Смесь варят, пока зерна полностью не разбухнут, после этого процеживают, выжимая через тонкое полотно. В отвар добавляют ¼ стакана сока из корней петрушки. Этот отвар можно заменить другим: 2 ст.л. травы пастушьей сумки варить 10 мин. в 2-х стаканах воды. Пить по ½ стакана.

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 или очистить от твердой кожуры, но сохранить зеленоватую оболочку, принимать в целом или истолченном виде по 2 ч.л. (некоторые целители рекомендуют по 100-120 г) в день, натощак и в течение всего дня. Курс лечения не менее 1 месяца.

Корень лопуха в виде настоя или порошка также хорошо использовать в чередовании с перечисленными выше настойками. Для настоя берут 2 ст.л. 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 ч.л. в разведении 2:1 3 раза в день.

Народным средством для рассасывания аденомы является настой корней окопника (2 ч.л., залитые 2-мя стаканами кипятка, настоять час), пить по 1-2 стакана 3-4 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.

Для поддержания устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов необходимо включить в рацион ягоды клюквы в любом виде, пить настои из цветков ноготков (2 ст.л. заваривают в 0,5 стакана кипятка) по 1 ст.л. 3 раза в день. С этой же целью можно использовать отвар травы череды (20 г на стакан), пить также по 1 ст.л.

Можно порекомендовать для лечения простатита и аденомы предстательной железы отвар из перегородок грецкого ореха. Такой отвар надо пить по ½ стакана 3 раза в день 4 недели, затем делают перерыв на неделю и курс лечения повторяют 2-3 раза.

Рекомендуется побольше пить чистой воды из расчета 30 г на 1 кг веса. Лучше основную массу воды выпить между 15 и 19 часами.

Аутоиммунный тиреоидит

Аутоиммунный тиреоидит – болезнь щитовидной железы, и связана она с нарушением гормональной функции. И в этой связи часто назначают гормоны, которые заменяют функцию железы и делают ее недееспособной, она перестает работать, поскольку искусственные гормоны мешают этому, делают ее «ленивой». Совсем другой принцип, более мягкий, предлагает фитотерапия. Например, делается настойка из соцветий растения девясила (15-20%), и эту настойку принимают по 1 ч.л. в день. Такой настойки надо приготовить 2-3 л.

Необходимо обтирать шею и область зоба свежей дубовой корой или сухой корой, размоченной в воде.

• Настойку 20% на водке или 70% спирте цветков боярышника кроваво-красного по 20-40 капель на столовую ложку воды принимать 3-5 раз в день до еды.

• Настой столовой ложки корней валерианы лекарственной в стакане горячей воды (не выше 70°С) в течение 2 часов по 1-2 ст.л. принимать 5-6 раз в день.

• Свежую или сушеную траву звездчатки средней (мокрицы) в виде салата, приправы к первым и вторым блюдам можно употреблять без ограничения. Можно использовать и настой, приготовленный из 1 ст.л. травы на стакан кипятка, который пьют по ¼ стакана 3-4 раза в день до еды.

• Ягоды земляники лесной употребляют в свежем виде.

• Настой из 1-2 ст.л. сбора (трава спорыша, корня лопуха, корня окопника, петрушка в равных соотношениях) в 1-2 стаканах кипятка в течение 2 часов. Пьют по 1-2 стакана натощак 1 раз в день.

• 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 плодов красной рябины – 100 г и корней калгана – 100 г на 1 л водки. Настоять 2 недели, принимать по 25 капель 2 раза в день и обтирать настойкой наружно область щитовидной железы.

• Полезно ежедневно питаться салатом из свежесобранной травы медуницы лекарственной, а также регулярно употреблять плоды рябины красной.

• Принимайте спиртовую настойку йода в молоке: первый день – 1 каплю, второй – 2 капли, третий – 3 капли т. д. до 10 капель. Затем в обратном порядке, убавляя, до 1 капли в день. В это время воздерживайтесь от сладкого, мучного, жирного, соленого. Можно употреблять немного сливочного и растительного масла. В результате не только улучшается работа щитовидной железы, но и память.

Обратите внимание на питание – необходимо полноценное питание с большим количеством белков и витаминов, избегать излишнего солнечного облучения (носить головной убор), вместо соли использовать в пищу

морскую капусту, содержащую много йода. Надо исключить из рациона сало и другие животные жиры, копчености, алкоголь.

Большое количество йода содержат грецкие орехи. Ежедневно больному следует съедать по 2-4 грецких ореха. Полезен прием отвара перегородок грецких орехов: залейте 1 ст. ложку перегородок 1 стаканом воды, кипятите 10 минут, настаивайте 30 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 10 дней. Или используйте настойку: 1 стакан перегородок грецких орехов залейте 0,5 л водки и 10 дней настаивайте. Пейте по 1 ч. ложке утром перед едой в течение 10 дней, затем 10 дней – перерыв. Месяц – фейхоа, месяц – перегородки.

Пяточная пористая кость хорошо впитывает йод. Мажьте пятки йодом каждый вечер. Лекарство будет распределяться по всему организму, не повреждая слизистой оболочки.

Зоб

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. Болезнь щитовидной железы связана с нарушением гормональной функции.

Предупредят появление зоба бусы из настоящего желтого необработанного янтаря на вашей шее. Для лечения используют также прием внутрь порошка янтаря (по 1 г) в течение месяца.

Прежде чем начинать лечение этой болезни, тем или иным методом, которые приводятся ниже, обратитесь к своему организму, подумайте и решите, не связано ли заболевание с зашлакованностью организма? Может быть, в этом первопричина заболевания? Необходимо помочь своему организму в отторжении шлака, тогда и эффективность используемых мер будет намного выше.

При повышенной функции щитовидной железы принимают:

• Настой 1 ст.л. травы проломника северного в стакане кипятка в течение часа. Принимают по 1-2 ст.л. 3-5 раз в день до еды.

• Настой из 1-2 ст.л. сбора (корни мыльнянки корневищ солодки, исландский мох, корневище пырея в соотношении 1:2:1:1) в 1-2 стаканах кипятка в течение 2 часов. Пьют по 1-2 стакана натощак 1 раз в день.

• Настой из 2-3 ст.л. 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 ½ - $^{2}/_{3}$ стакана настоя 3-4 раза в день до еды.

• Можно использовать отвар плодов шиповника, экстракт плодов боярышника, принимая 3 раза в день по ½ стакана отвара и по 20-30 капель экстракта за один прием.

• Настой из 2-3 ст.л. сбора (дубовая кора, листья щавеля, корневища осоки песчаной) в стакане кипятка настоять 1 час и пить по 1-2 стакана в день.

• Настойка из сухой измельченной травы лапчатки серебристой (3 ст.л. на стакан водки, настаивать в течение 2-х недель). Пить по 1 ч.л. 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-х ст.л. растопленного внутреннего свиного сала в смеси с 1 ст.л. 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.

• При эндемическом зобе рекомендуется ежедневно питаться салатом из свежесобранной травы медуницы лекарственной.

Важным условием лечения заболеваний щитовидной является морской воздух и питание свежевыловленной морской рыбой. Зоб в начальной стадии вылечивается таким способом быстро, а большой зоб для полного излечения потребует до 5 лет. Важно, что после такого излечения зоб уже не возобновляется.

Диабет сахарный

Это – эндокринное обменное заболевание. Систематическое применение лекарственных растений помогает нормализовать обмен веществ и избавиться от заболевания.

• Траву бобов в виде настоя принимать внутрь. Настой: 2-3 ст.л. 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 (1 ч.л. порошка из плодов настаивать час в стакане кипятка) принимать по 2-3 ст. ложки 3-5 раз в день до еды. Настой травы готовят из 1 ст.л. на стакан кипятка и пьют так же.

• Ягоды голубики в свежем виде и в виде настоя. Пьют как чай.

• Настой молодых листьев крапивы. Стакан свежих листьев (около 50 г) залить 0,5 л кипятка и после 2-х часового настаивания пить за 3-4 приема в течение дня.

• Траву горца птичьего (лучше с корневищем) в виде настоя (1-2 ст. ложки настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка) пьют по 0,5 стакана 3-5 раз в день до еды.

• 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.

• Молоко (не вскипевшее) следует пить горячим, причем на стакан молока взять ¼ чайной ложки соды, принимать по 4 раза в день.

• Капуста огородная в свежем виде способствует выведению холестерина из стенок кровеносных сосудов (профилактика атеросклероза). Полезно принимать сок квашеной капусты.

• Свежие плоды крыжовника можно принимать без ограничения, особенно при частых кровоизлияниях внутренних органов, ожирении и малокровии.

• Настаивать в термосе 10-12 листочков измельченного лаврового листа, особенно полезно при ослаблении поджелудочной железы. Пить по 50 мл 3-4 раза в день 3 дня. Настаивать сутки.

• Стручки фасоли обыкновенной в виде отвара (2-3 ложки шелухи кипятят 1 час в 0,5 л кипятка) пьют по 0,5 стакана 3-5 раз.

• Плоды боярышника особенно в свежем виде полезны в качестве сахаропонижающего средства при сахарном диабете, а также при гипертонической болезни. Следует 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.

• Корень цикория принимать в виде настоя или отвара.

• Корень лопуха большого в виде настоя или порошка принимают внутрь. Настой готовят из 3-4 ст.л. корней в литре кипятка в течение ночи. Пьют по стакану теплого настоя 3-5 раз в день до еды. Порошок принимают по 1 ч.л. на стакан теплого молока либо чая 3-5 раз в день до еды.

• Почки сирени, собранные весной при набухании, используют после высушивания, заваривая 1 ст.л. их в 1 л кипятка. Принимают по 1 ст.л. 3 раза в день.

• Настой из 1 ст.л. измельченных листьев подорожника в стакане кипятка принимать по 2 ст.л. 3 раза в день.

В ряде случаев для лечения сахарного диабета рекомендуют использовать центробежный мед натощак по чайной и даже столовой ложке 3-5 раз в день.

Листья растений рогоза широколистного высушивают и готовят настой одной столовой ложки на стакан кипятка в течение часа.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Появление простудных заболеваний является начальным признаком снижения иммунных свойств организма. 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 ¼ 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.

Аденоидид

Опухоли лимфоузлов носоглотки часто бывают в детском возрасте. На лечение этой болезни надо обратить особое внимание. Хирургическое вмешательство травмирует психику ребенка, и на этой почве могут быть тяжелые нежелательные последствия. Поэтому лечение травами может быть более полезным для здоровья малыша.

• 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, растворив 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.

• Прополисовый шарик размером с горошину или фасолину держать во рту, разжевывая 1-2 часа, после перерыва повторить, пока шарик полностью не растворится во рту. Слюну при жевании проглатывать. Лечение длительное, до нескольких месяцев.

• Аконит – 1, багульник – 3, чистотел – 3, лист березы – 3, исландский мох – 3 (в частях). Вводить через носовые пазухи, слегка вдыхая по щепотке.

Ангина

Начальные стадии ангины лечатся медленным пережевыванием цедры свежего лимона, воздержаться от приема пищи и процедуру повторить через 2-3 часа.

• Жевать корень аира 5-6 раз в день по маленькому кусочку. Каждый кусочек держать во рту 15-20 мин. Таким способом лечат хроническую ангину.

• Отвар корней девясила (1ч.л./1 ст. воды) пьют по 1 ст.л. 5-6 раз в день.

• Соцветия календулы, лист мяты перечной, лист эвкалипта, смесь в равных частях 1 ст.л. залить стаканом кипящей воды, настоять 1 час, полоскать горло 4-5 раз в день.

• Стрептококковая ангина лечится полосканием горла раствором яблочного уксуса (1 ч.л./1 ст. воды) ежечасно, полоскание рта можно дополнять глотанием раствора.

• Хроническая ангина (тонзиллит) лечится полосканием рта, горла, раствором, полученным из стакана натертой свеклы, в который добавлена 1 ст.л. уксуса. После настаивания сок с уксусом отжимают и ополаскивают рот и горло, можно немного проглотить (1-2 ст.л.).

• Отвар соцветий рябины красной пьют по j стакана 4 раза в день до еды.

• Эффективным средством является в этом случае вдыхание дыма горящего сухого стебля цветоноса чеснока. Излечение наступает довольно быстро.

• 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.

Астма бронхиальная

Эту болезнь считают заболеванием аллергического характера. 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 таблетками ведет не к освобождению организма от токсического груза, а усиливает его.

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.

• Составить сбор из 1/2 стакана листьев лопуха, столько же листьев осины, 1 ч.л. пихты свежей, добавить 1/2 ч.л. соды и стакан воды. Выдержать 5-6 дней в темном месте и пить по 1 ст.л. 1 раз в день утром или перед сном в течение недели.

• Настой следующих трав (в частях): корень аира – 1, багульник – 2, мать-и-мачеха – 2, фиалка трехцветная – 2, корень девясила – 1, цитварное семя – 3. Столовую ложку сбора трав заварить на ночь стаканом кипятка и выдержать в тепле. С утра принимать по 2 ст.л. 3 раза в день до еды.

• Григорий Распутин лечил бронхиальную астму отваром из порошка бутонов цветков мать-и-мачехи. 2 ст.л. порошка прокипятить 5 минут в стакане воды.

• Столовая ложка измельченных семян конопли кипятится в стакане воды или молока. Отвар пить в течение дня в несколько приемов.

• Успешно применяется для лечения простая смесь, состоящая из багульника – 50 г и крапивы – 25 г, которая заваривается 1 л кипятка и выпивается 2 раза в день по 1 ст.л., пока настой не закончится.

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.

• Быстрым и эффективным средством лечения бронхита является настойка или отвар корней девясила. Достаточно выпить 1 ст.л. 10% настойки 1-2 раза, чтобы прекратился кашель и ушел воспалительный процесс.

• Народная медицина рекомендует для снятия кашля и воспалительных явлений в груди применять сбор из стакана овса, 4 луковиц, которые надо долго варить в 4 л воды, пока не останется 0,5 л. 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. Настойку полыни горькой (2 ст.л. на 0,5 л водки, настоять 5-7 суток) принимать по 1 ст.л. 3 раза в день и перед сном.

• Эффективно действует также смесь из мать-и-мачехи, травы душицы, цветков ромашки аптечной (2:1:2). 2 ст.л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 6 часов в тепле, выпить в 3 приема.

• Столовую ложку багульника болотного настоять в стакане кипятка и выпить за 3 приема в течение дня.

• 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 настоять в стакане кипятка и выпить 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. Выпить в течение дня весь стакан настоя.

• Для повышения иммунитета и успешного лечения пьют смесь из S стакана морковного сока и таким же количеством молока. Пьют утром горячим вместо завтрака небольшими глотками. Лечение продолжать в течение месяца.

• «Крутым средством», улучшающим состояние, является 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.

• Натереть большую луковицу, смешать с гусиным жиром и втирать в грудную клетку и передней части шеи перед сном. Утром 1 столовую ложку этой смеси съесть.

• 2 стакана овса (или ячменя) залить 1 л молока и томить в духовке пока зерно не разварится, при надобности добавлять молоко. Пить жидкость по 0,5 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 ч.л. настойки прополиса.

Возьмите по щепотке порошка чистотела, багульника, листьев березы, исландского мха, перемешате и слегка вдохните. Через 10-15 мин. можно освободиться от этих порошков и промыть носовые пазухи.

Хороший эффект дает ингаляция с пихтовым маслом или настоем хвои сосны, кедра, пихты, а также настой трав: шиповника, соцветий сирени, корневищ пырея ползучего, который принимают как чай.

Голосовые связки

При потере голоса надо взять 80 сосновых почек (из 3-х растущих на веточке брать центральную), варить в 3-х л воды до 1 л, добавить 1 кг сахара и варить до 1 л. Пить по столовой ложке.

Можно заваривать и пить как чай настой трав – герани лесной, зопника и репешка по отдельности либо в сборе.

Грипп

Чеснок – средство быстрой индивидуальной защиты от простудных 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.

Также полезен для профилактики гриппа и лук. Можно проводить ингаляцию его соком. Подышите свежеприготовленным соком над блюдечком 3-5 минут.

Такое же действие на наш организм оказывает черемша, хрен, редька. При ангине разбавьте их водой в 2-3 раза и прополощите рот, горло. 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 для смазывания носовых ходов.

Окуривание чабрецом, можжевельником, веточками багульника помещения позволяет защитить помещение от инфекции. Способность дыма от полыни обыкновенной уменьшать на 95-99% бактериальную загрязненность заслуживает внимания.

При гриппе полезно принимать спиртовую настойку листьев эвкалипта. 20 г сухих измельченных листьев залить спиртом и настоять неделю. Принимать по 20-25 капель, разведенных на ¼ стакана.

Используйте для защиты и профилактики травы в различных сочетаниях – корневища аира, листья березы, корневища валерианы, надземную часть водяники, володушки, траву герани, спорыш, донника лекарственного, корня девясила, листья иван-чая, листья крапивы.

Особенно следует обратить внимание на цветки лабазника, которые с давних пор служили в качестве успокоительного, общеукрепляющего, противовоспалительного, потогонного чая. Его заваривают как чай лучше вместе с листьями малины, ежевики, голубики, брусники, морошки.

Воспользуйтесь хвоей пихты, лиственницы, сосны, кедра, а также живицей от этих растений.

Сильным защитным противовоспалительным действием обладают корневища пырея, почки тополя, плоды тмина, чага, укроп огородный, корень цикория, травы череды, сабельника болотного и ряски. Настой или настойка коры ивы или осины или тополя, взятые по отношению к другим травам в десятой части, принимать надо регулярно по стакану в день.

Кашель

При кашле различного происхождения используют отвар травы синеголовника как отхаркивающее. Готовят отвар кипячением в течение 5 минут 1-2–х ст.л. травы в стакане воды. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.

- Листья багульника болотного в виде настоя принимать 3-4 раза в день до еды. Для этого взять чайную ложку травы и настаивать 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 вероники лекарственной в виде настоя (1 ч.л. на 1 ст. кипятка в течение 2-х часов) принимать по 2-3 ст.л. 3-5 раз в день.
- Цветущую траву икотника серого в виде настоя (1 ч.л. на 1 ст. кипятка в течение 2-х часов) пить по 1-3 ст.л. 3-4 раза в день.
- Цветущую траву короставника полевого в виде настоя (2 ч.л. травы в ½ л кипятка) пить по стакану 2-3 раза в день.
- Растения мать-и-мачехи в виде настоя (2 ст.л. на 0,5 л кипятка, настаивать в течение 1-2 часов, добавить по вкусу мед) пить по ½ стакана 3-4 раза в день.
- Траву медуницы лекарственной в виде настоя (1 ст.л. на стакан кипятка. настаивать в течение часа) выпить за 3-5 приема.
- При сильном кашле, катаре бронхов свежеприготовленный стакан сока моркови смешать с двумя столовыми ложками меда и стаканом молока и пить по ½ стакана 3-5 раз в день.
- Молодые побеги с листьями паслена черного (1 ст.л.) настаивать 2 часа в ½ л кипятка и пить как чай по ½ стакана 3-5 раз в день.
- Листья подорожника (2 ст.л.) настаивать час в 0,5 л кипятка, пить по ½ стакана 3-5 раз в день.
- Составить сбор из сосновых почек, листьев подорожника и листьев мать-и-мачехи 1:1:1 и приготовить настой (2 ст. л. на 0,5 л кипятка в течение двух часов), пить по ½ 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, и пить с медом по ½ стакана 5-6 раз в день.

• Настой из смеси травы тимьяна, семян льна, семян укропа 2:1:1 (1 ст.л. сбора на стакан кипятка настаивать 1-2 часа) пить по ½ стакана 3-4 раза в день.

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 настаивать 2-3 часа в стакане кипятка и пить 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 ст.л. коры готовят и пьют так же, как описано для просвирника.

• Сильными антисептическими свойствами обладает корневище аира и цветки календулы. Настои из этих трав готовят, настаивая в стакане кипятка 1-2 чайные ложки 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 и готовится отвар из 1-2 ч.л. 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

Проявляется болезнь как кашель при гипертонии, связанный с отеком 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 вызвать заболевание сердца, левого желудочка, в итоге развивается сердечная недостаточность, ишемия, которая приводит к недостаточному обеспечению кровью левого легкого и может вызвать отек левого легкого. Болезнь носит название «легочное сердце», следовательно, надо лечить сердце и легкие.

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 из чесночной головки, либо 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 в 5 стаканах кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в тепле в течение суток. Принимать по столовой ложке 2-3 раза в день.

• Эффективным средством может быть настой плодов рябины красной. Столовую ложку ягод рябины заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час и выпивать по ½ стакана 2-3 раза в день.

• Поскольку развитие болезни связано с отечными явления в легких, следует освободиться от этого явления. Настой травы адониса (горицвета) весеннего (1 ч.л. травы настаивается 1-2 часа в стакане кипятка) принимать по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день до еды или через каждые 2 часа.

• Кукурузные рыльца в виде порошка, перемешанные с медом 1:2, принимать по 1 ч.л. 3-5 раз в день до еды.

• Настой травы льнянки (1 ст.л. травы в стакане кипятка настаивать в течение 1 часа) пить по 2-3 ст.л. 3-6 раз в день.

• Хорошо использовать настой 2-х ст.л. листьев березы, которые залить 0,5 л кипятка и после часового настаивания пить по ½ стакана 4 раза в день.

• Настой или отвар плодов можжевельника (2 ст.л. заварить стаканом кипятка, 5-6 часов настоять в термосе или кипятить 10 мин.) выпить за день в 3-4 приема.

• Настой плодов боярышника полезно пить как средство для снижения давления и при отеках. Кроме того, в виде настоя или отвара используются цветки василька синего, цветущие веточки вереска, корни крапивы, листья морошки, брусники, почки сосны, кожура репы, солома овса, семена льна. Хорошо помогает при отеках сок тыквы, пить его надо по ½ стакана в сутки.

Насморк (вазомоторный ринит)

Это сложное по механизму заболевание может быть как самостоятельным, так и проявлением респираторной вирусной инфекции. При таком заболевании страдает деятельность практически всех органов, повышается внутричерепное давление, снижается выделение желудочного сока, и пища застаивается в желудке, появляются колики в кишечнике, затрудняется выдох воздуха из легких из-за спазма бронхов. Следует иметь в виду несколько стадий развития болезни, поэтому чем раньше начинается лечение, тем эффективнее оно может быть. На первой стадии, которая проявляется чаще всего в виде сильного насморка, достаточно попарить ноги, затем облить ноги холодной водой и сразу лечь в постель. Могут быть полезными паровые ванночки из ромашки: пригоршню ромашки залить стаканом кипятка, дать настояться, долить до 1 л и подышать паром горячего настоя.

Во второй стадии заболевания используют вяжущие лекарственные растительные средства. Кора дуба – 5 г, трава зверобоя – 5 г, кора ивы – 5 г, цветки липы – 10 г, листья мяты перечной – 10 г. Половину данного измельченного сбора залить стаканом кипятка, настоять в укутанном состоянии 3-4 часа и перед использованием добавить 3-5 капель пихтового масла. Закапывать в нос по 6-8 капель 3-4 раза за день или проводить ингаляции длительностью по 5 минут.

• Сбор можно составить и из других трав, включая в него траву тысячелистника, душицы, чины луговой, листья ежевики, шалфея, листья мать-и-мачехи, кору калины, цветки мальвы, календулы.

• Можно использовать порошки подорожника большого, зверобоя, душицы, их надо вдыхать через нос.

• На третьей стадии заболевания полезно использовать масло на основе тысячелистника или 10% масляный раствор чеснока. В ½ стакана растительного масла добавить нарезанные дольки (5-6 шт.) чеснока и ½ ст.л. головки мелко нарезанного лука. Смесь настаивать 3-4 дня и использовать для смазывания полости носа.

• Сок каланхоэ закапывать в полость носа по 3-4 капли 3-4 раза в день. Используйте соки таких овощных растений как свекла, капуста. Настои цветков ромашки, календулы, листьев эвкалипта, травы зверобоя также можно закапывать в полости носа и пить эти настои, чтобы очистить кровь от вирусной инфекции.

• При температуре выше 39^{0}С большинство вирусов не размножается, поэтому не следует стремиться сбивать температуру искусственным путем, но можно делать компрессы на икры ног.

Пневмония

Двухсторонняя хроническая пневмония – очень коварная инфекционная болезнь. Она может продолжаться в виде вялотекущей формы при небольшом повышении температуры годами.

• Приготовить настой из 1 ч.л. измельченной травы багульника в 2-х стаканах воды. После 8-ми часов настаивания в закрытой посуде принимать по ½ стакана 2-4 раза в день.

• 10 листьев подорожника (можно сухих) залить стаканом кипятка и настаивать 1 час. Пить настой по столовой ложке за 1 прием в течение дня через 3-4 часа.

• Сильным противовоспалительным действием обладает корень девясила высокого. Он обладает в водном настое резким горьким запахом. Поэтому приятнее принимать его в виде водочной настойки 25%. Принимать 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, она еще называется легочная трава, растет у нас в разреженных березовых лесах. Заваривается 1 ст.л. на 1 ст. кипятка. Выпивается в течение дня за 3-4 приема.

• Обволакивающим действием обладает корень окопника лекарственного. Он обладает также противовоспалительным и укрепляющим действием и принимается при тяжелом бронхите и других легочных болезнях. В этих случаях употреблять его лучше, заваривая 1,5 ст.л. в 0,5 л молока. Парить 6-7 часов в духовке и принимать по 1 ст.л. 3 раза в день. Можно приготовить смесь порошка окопника с медом 1:1 и принимать по 1 ч.л., запивая водой, 2 раза в день.

Отит

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.

• Промывают ухо водкой в течение 3-х дней или делают водочные компрессы. В 60-70% случаев прекращается гноетечение из уха через 2-3 дня.

• Болезни слухового нерва диагносцируют как хронический отит, тугоухость, проявляется это как шум в голове. Помогает в этом случае настой аконита – мазать вокруг больного уха, а также вставлять в ухо тампон, смоченный настойкой.

• Сок лука помогает снять воспалительный процесс. В уши закладывают ватные тампоны, смоченные свежеприготовленным соком лука.

• Облегчает болезнь отвар лаврового листа. В кипящую воду бросить 5 листочков лаврового листа, настоять в укутанном состоянии 2-3 часа. Закапать в больное ухо 8-10 капель теплого отвара и выпить его 2-3 ст.л. Повторить процедуру 2-3 раза.

• Лечение мумие. 3 г мумие растворить в 1 ст.л. горячей воды и довести до 100 мл. Взять 1 ч.л. раствора мумие, добавить столько же борного спирта и еще столько же альбуцида. Перед применением смесь подогреть, закапать в больное ухо по 7-10 капель 3-4 раза в день.

• В течение 10 дней закапывать по 3 капли сока репчатого лука, запеченного в духовке с семенами тмина. Для этого в большой луковице срезать верх, сделать ямку и в нее насыпать чайную ложку семян тмина, накрыть верхушкой луковицы, перевязать ниткой и поставить в духовку запекаться 20-30 мин. Отжать теплый сок и теплым закапывать в ухо на ночь.

• Против боли ушей принимать настойку пиона (по 30 капель), закапывать в ухо сок хрена (по 2 капли). Хорошо помогает промывание уха горячим молоком, в которое при кипячении добавлено конопляное масло.

• Корень девясила, прокаленный на огне и размолотый в порошок, смешать с бараньим жиром и смазывать этим составом ушную раковину. Помогает закапывание в уши сока черемши. 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. три раза в день.

• Настойка корневища аира. Столовая ложка корневища настаивается 10 дней в стакане водке. Закапывать в уши по 3-4 капли три раза в день. Одновременно принимать внутрь по 30 капель 3 раза в день.

• Настойку листьев мяты (2 ст.л. на стакан водки, настаивать 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 капать в ухо по 2 капли 2 раза в день.

• Для лечения хронических заболеваний среднего уха применяют также 30% спиртовой раствор прополиса на 70% 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.

Туберкулез

Иммунитет к туберкулезу тесно связан с содержанием кремния в легких, где он локализован, в основном, в правой нижней доле – это наиболее защищенное место. Очаги поражения возникают в тех участках легких, которые содержат меньше всего кремния (это, как правило, верхняя

правая доля). При тяжелых формах туберкулеза содержание кремния в костных тканях может снизиться более чем на 45%. 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.

Туберкулез 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, вороний глаз, дымянка, зопник, исландский мох, иссоп, калина, капуста, коровяк, кровохлебка, манжетка, маргаритка, окопник, пастушья сумка, синюха, сирень, солодка голая, спорыш, хвощ полевой, чернобыльник, чистотел, шиповник.

Эффективной в лечении может быть смесь: сок алоэ – 0,5 л, столько же спирта, прополиса – 25 г, настойки полыни – 25 мл, трава чистотела сухая – 2 ст.л., мед – 0,5 кг, сосновые почки – 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 добавить 2 части нутряного свиного сала, перетопить и добавить 1 часть липового меда и $^{1}/_{10}$ часть белой жженой животной кости. Настоять и принимать по 1 ч.л. 3 раза в день.
- 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 ½ стакана 3 раза в день.
- Цветки клевера лугового и корень лопуха взять по 12 ст.л. каждого, залить 1 л крутого кипятка и настаивать 6 часов. Принимать по 1 стакану 3-4 раза в день.
- В настойку березовых почек (1 стакан) на 96% спирту добавить мед – 2 стакана, после 2-х недельного настаивания принимать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.
- Взять 250 г очищенных зубчиков чеснока, залить 3% уксусом 0,5 л, настоять и есть по 3 зубчика ежедневно.

• Настой чистотела (1 ст.л. сухой травы в 1 ½ стаканах кипятка) после часового настаивания пить по 1 ст.л. 3 раза в день. Настойку чистотела (20%) принимать по 15 капель 3 раза в день. Хорошим укрепляющим иммунитет средством является настой очитка большого (заячья капуста), принимать по 2 ст.л. 4 раза в день.

• 2 стакана овса (или ячменя) залить 1 л молока и томить в духовке, пока зерно не разварится, при надобности молоко добавлять. Пить жидкость по ½ стакана 3 раза в день. Молоко должно быть обязательно свежим.

• Заваривают кору ивы или осины и залить в ванну или бочку и выдерживать больного в теплом настое 20-30 мин.

• Измельченный корень одуванчика (1 ст.л.) залить стаканом кипятка и выдерживать 6-8 час. Выпивать 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 залить равным количеством воды и отварить 15-20 мин. Добавить 1 ч.л. меда или сахара и принимать по ½ стакана утром и вечером.

• Корни чернобыльника (2 ст.л.) заливают 1 л сухого белого вина и доводят до кипения. После настаивания добавляют 2 ч.л. меда и пьют натощак по ½ стакана 2 раза в день утром и вечером.

• Исландский мох заварить (1 ч.л. на 1 стакан кипятка) и выпить в течение дня.

• Корни окопника (2 ст.л.) напаривают в 1 л молока 6-7 часов и выпивают в течение дня.

• Настой 1 ст.л. в стакане кипятка цветов сирени принимают по 1 ст.л. 3-4 раза в день.

• При туберкулезе легких следует ежедневно съедать по 1 ст.л. тертой моркови с 1 ч.л. меда, запивая теплым молоком.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

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 через 2-3 часа по 1 стакану. Курс лечения – 2-3 недели.

• Настой корневищ аира болотного: 1 ч.л. измельченных корней залить стаканом кипятка и настоять 1 час. Пить по ½ 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 ст.л. 3-4 раза в день.

• Ягоды вишни с плодоножками используются в виде отвара 30 сухих плодов в 0,5 л воды: прокипятить 5 минут и принимать по ¼ стакана 4-5 раз в день. Кроме того, следует столько же съедать свежих ягод вишни и выпивать по столовой ложке их сока.

• Настой (1 ст.л. сушеной измельченной коры ивы на 1,5 стакана кипятка) пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

• Настой (1 ст.л. травы бессмертника песчаного на стакан кипятка, парить на слабом огне, пока не упарится вдвое) пить по ¼ стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

• Настой 1 ч.л. травы душицы обыкновенной в стакане кипятка настоять 1 час и пить по ¼ стакана 3-4 раза в день.

• Настой 1 ст.л. травы лапчатки гусиной в стакане кипятка пить по 1-2 стакана в день.

• Плоды шиповника используют в качестве отвара или чая, а также и киселя. 1 ст.л. измельченных плодов кипятят 10 минут в стакане кипятка и принимают по ½ стакана 2 раза в день.

• Настой 1 ст.л. травы володушки в стакане воды пить по 1-5 ст.л. 3 раза в день до еды.

• Настой столовой ложки цветков календулы в стакане воды пить по 2-3 ст.л. 3 раза в день.

• Настой столовой ложки репешка в стакане воды пить по 2-3 ст.л. 3 раза в день.

• Зверобой является лекарственным растением от 99 болезней. Его можно применять либо самостоятельно, либо в составе сбора с другими травами.

• Льнянка используется таким же образом, но пить ее надо по одной чайной ложке 3-4 раза в день. Помогает при всех болезнях печени, но особенно может быть эффективна при желтухе эссенция.

• Полынь горькая 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. Особенно эффективна помощь полыни, если она употребляется вместе с листьями шалфея и ягодами можжевельника в равных количествах. Все компоненты смеси превращают в порошок и принимают по 1 г, запивая водой или чаем.

Желчнокаменная болезнь

Основной причиной образования и выпадения камней из печени в желчный пузырь является дефицит кремния и высокая концентрация билирубина. 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.

Официальная медицина торопится оперировать пациента с желчнокаменной болезнью, причем категорически запрещает применение желчегонных трав.

Фитотерапия использует такие желчегонные травы, которые позволяют разрыхлять и растворять желчные камни.

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.

Для освобождения печени от камней принимают специальные травы, например, спорыш, полынь горькую, ряску.

• 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.

• Для улучшения желчеотделения хорошим народным средством с давних пор считается порошок полыни, который подмешивают в еду. Настой травы полыни можно пить за полчаса до еды не менее 3-х раз в день. 1 ч.л. травы настаивается в стакане кипятка в течение 20 минут. Можно использовать полынь горькую (траву) в виде порошка по 0,5 г (1 щепотка) 3 раза в день.

• Разрыхляет и растворяет желчные камни порошок из внутренних стенок куриных желудков. Полезно принимать его в чередовании, например с порошком полыни.

• Хорошим средством лечения является настой плодов и побегов спаржи. Столовую ложку молодых побегов и плодов настоять в стакане кипятка 4 часа, принимать по 2 ст.л. 3 раза в день.

• Хорошим желчегонным средством является одуванчик лекарственный. Накопать корней этого растения, промыть их, измельчить и залить стаканом кипятка чайную ложку корней. Прокипятить 10 минут. Пить в день от 1 до 2-х стаканов.

• Крепкий зеленый чай служит отличным профилактическим средством от образования камней в печени, почках и мочевом пузыре.

• Для очистки от камней желчного пузыря без признаков болевых ощущений можно с успехом использовать корни подсолнухов. 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 цвета ржавчины.

• Мякоть плодов тыквы до 0,5 кг или по ½ стакана сока тыквы. Настой 1 ст.л. листьев березы в стакане кипятка. Пить по ½ стакана до еды 4 раза в день.

• Можжевеловые ягоды хорошо очищают печень, несколько ягод в день помогут вам одолеть болезнь.

• Лапчатка гусиная принимается в виде отвара 1 ст.л. в стакане молока по 2-3 ст.л. 3 раза в день. Действует как очищающее, болеутоляющее, противоборник запора.

• Для лечения и профилактики желчнокаменной болезни используют настой травы вереска. Для этого в кипящую воду насыпать вереск (1 ст.л. на 2 стакана воды), настоять 2 часа и принимать по ½ стакан 3 раза в день до еды.

• Приготовить настой из размельченных листьев лопуха (сухие берутся в соотношении 1:10 к воде) или корней (1 ст.л. на стакан, настаивается в термосе 4 часа). Принимать по стакану 2 раза в день.

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: амилаза, которая осуществляет 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:

• Салат из топинамбура с морковью, который заправляется майонезом с добавлением репчатого лука.

• Салат из сырого топинамбура, который шинкуется на терке и заправляется яблочным уксусом и растительным маслом; вместо уксуса можно использовать свежеотжатый лимонный сок.

• Салат из топинамбура с укропом и мелиссой, который готовят из натертых клубней топинамбура и добавленных к нему молотых семян укропа и измельченных листьев мелиссы, заправленных растительным маслом. В качестве компонентов салата можно использовать репу, редьку, капусту, вареную свеклу, редис, яблоки, огурцы, помидоры и другие овощи. Состав и количественное соотношение компонентов, а также специи, соль подбираются по вкусу.

Топинамбур полезно включать в состав соусов, а также первых блюд. Очень полезным может быть суп из топинамбура и гречки. Если взять по 1 л молока и воды, то потребуется 0,5 кг топинамбура, 100 г моркови, 200 г гречневой крупы, луковица. В тарелку перед подачей на стол добавляют 2 ст.л. свежего морковного сока. Примерно так же можно приготовить суп из топинамбура с тыквой или с репой. Окрошку из топинамбура готовят на кефире, добавляя к нему измельченные овощи – укроп, зелень, лук зеленый, топинамбур и вареное яйцо.

• Топинамбур можно солить, квасить, сушить, мариновать, чтобы заготовить его на зимний период. Сушеный и отварной топинамбур поддержит работу вашей поджелудочной железы.

• Для снижения сахара в крови и лечения приготовьте с вечера себе такой завтрак: 1 ст.л. гречневой муки залейте стаканом кефира и утром используйте его вместо завтрака.

• Кофе лучше пить из цикория и корней одуванчика, конечно без сахара.

• По утрам полезно пить овсяный кисель или настой цветков календулы. Можно приготовить напиток из зерен овса. Для этого их надо промыть, измельчить на мясорубке, отварить 10 минут в 5 стаканах воды, настоять 1 час и принимать по ½ стакана медленными глотками за 30 минут до еды 3 раза в день.

• 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 ее корней заварить стаканом кипятка на 1 ст.л. сырья и пить по ½ 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 залить 1 ст.л. почек 1 стаканом кипятка и приниматьпосле 30 минутного настаивания по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

• Плоды клюквы помогают при лечении поджелудочной железы, а также для профилактики заболевания почек и мочевыводящих путей, мочевого пузыря.

• Настой листьев черники и ягод 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 принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день. Траву земляники, а также чистотела полезно использовать в виде настоя.

• Отвар коры осины принимать при болезни поджелудочной железы по 1 ст.л. 4 раза в день до еды.

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 обратить особое внимание на питание. Пища, содержащая концентрированные сахара и крахмал – хлеб, печенье, торты, конфеты, мороженое и безалкогольные напитки действуют разрушающим образом на организм и приводят к развитию многих болезней. 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 и обеспечить своевременное выведение кальция. Этому способствует поступление «биологического активного» натрия.

• Лучше всего использовать в этом случае натрий свежеприготовленного сока сельдерея. Именно сырой сельдерей содержит в 4 раза больше натрия, чем кальция. Смесь сока сельдерея с другими соками – морковным, петрушки (в соотношении 5:9:2) – способствует нормализации обмена веществ и, в особенности, 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.

• Отвар листьев березы (1 ст.л. на стакан кипятка, прокипятить 20 мин.) пить по ½ стакана утром и вечером. Курс лечения в течение 10-15 дней.

• Можно почистить организм настоем листьев или ягод брусники. Стакан ягод брусники настаивать 6 часов в 2-х стаканах воды. Выпивать надо по ½ стакана 4 раза в день.

• 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 ¼ стакана 3-4 раза в день. Растворение камней происходит постепенно и безболезненно, но пить надо длительное время.

Псориаз

Кожа болит – лечи печень! Прежде всего, обратите внимание на свое питание и на то, в каких случаях проявление болезни усиливается. Дело в том, что различного рода стрессы, и особенно питание животной пищей и углеводами, вызывают зашлаковывание печени, что и проявляется на болезнях кожи. Стрессов трудно избежать, но воспользоваться диетой, бедной животными жирами и углеводами, насыщенной овощами и фруктами, вполне возможно.

• Принимать внутрь порошок коры полыни или осины (ивы) по 0,5 г в день. Лучше чередовать по неделям с приемом порошка корня лопуха.

• Настой цветков липы и травы хвоща по одной столовой ложке в стакане кипятка использовать для обмывания больных мест кожи.

• Отваром из молодых веток вместе с листьями березы обмывать пораженные участки кожи. Настой березовый используют в виде чая в этих же целях. В этот же настой можно положить столовую ложку цветков вереска.

• В конце 1-го месяца лечения принимать сок чистотела, начиная с 1 капли на ¼ стакана воды, прибавляя ежедневно по капле до 30 капель. Затем число капель снижать также постепенно до 15 капель в день и пить такую норму еще 10 дней.

• Настой ягод или коры калины принимать внутрь. Ягоды калины – 2 ст.л. в растертом виде настаивать 4 часа в стакане кипятка и выпивать за день до 2-х стаканов настоя. 1 ст.л. коры калины настаивается ½ часа в стакане кипятка и выпивается в 3-4 приема за день.

• Мякоть тыквы протереть и прикладывать к воспаленным местам кожи.

• Неразбавленным яблочным уксусом орошать пораженные участки кожи 6-7 раз в день с утра до вечера. Результат проявляется быстро.

• Измельченные листья капусты кипятить 5 минут в молоке, смешать с отрубями 2:2:1 и прикладывать к коже.

Синдром Жильбера

Синдром может быть вызван генетически обусловленным дефицитом фермента глюкуронилтрансферазы. Выявить эту болезнь сложно, требуется проводить сложные биохимические анализы. Синдром Жильбера – это не заболевание в полном смысле этого слова, а генетическая особенность организма. Ее не лечат. Просто необходимо знать об этом диагнозе и предупреждать о нем лечащих врачей, особенно при назначении лекарств, влияющих на функцию печени: гормонов, антибиотиков, а также алкоголя.

Заболевание выявляется преимущественно в детском или юношеском возрасте, иногда после простудного заболевания или вирусного гепатита. Заболевание характеризуется неярким, непостоянным желтушным окрашивание кожи и склер, повышением непрямого билирубина, как правило, не выше 50 мкмоль/л (3 мг%). Нередко больные отмечают быструю утомляемость, неопределенные диспепсические явления. Все остальные печеночные пробы могут быть в пределах нормы. Диагноз может быть поставлен только после исключения всех других сходных заболеваний.

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, все это способствует накоплению непрямого билирубина. Показаны растения, улучшающие обмен в печени.

Пациентам противопоказаны профессиональные занятия спортом. Порой врачи рекомендуют как можно меньше ходить, больше лежать, отдыхать, пить жидкость. Часто они совсем запрещают любой вид спорта, даже если до этого пациент был активным любителем спорта. Однако не следует полностью отказываться от занятий спортом (оздоровительное плавание, лыжи), важно нагрузки дозировать. После занятий спортом не должна (!) появиться желтуха, слабость, боль в правом подреберье. Полезен дробный (4-5 раз) прием пищи, курсы растительных желчегонных препаратов, желчегонный сбор и т.д., гепатопротекторов. Если билирубин не резко повышен (например, в 2 раза), то необходимости его «понижать» нет.

Поскольку при болезни наблюдаются нарушения прохода желчи в желчепроводящих путях, а также работы желчного пузыря, из растительных средств используют гепатопротекторы, которые не обладают сильным желчегонным действием: одуванчик, кукурузные рыльца, плоды тмина, укропа, в небольшом количестве плоды красной рябины, а также траву и корни володушки золотистой в виде настоя.

• На 1 ст. кипятка взять 1-2 ч.л. измельченной травы володушки золотистой, заварить и пить как чай, который оказывает противовоспалительное действие, особенно при воспалении печени, и капилляроукрепляющее действие.

• Настой из 1 ст.л. кукурузных рылец в стакане кипятка после 1 часа настаивания принимать по 1 ст.л. через каждые 3-4 часа перед едой.

• Отвар корневищ пырея (2 ст.л. на стакан кипятка) прокипятить 10 мин. и после 1 часа настаивания выпить в течение дня весь отвар. Траву пырея, отваренную 3-5 мин., пить как чай по одной трети стакана за прием.

• Настой листьев крапивы принимать по ½ стакана 3-5 раз в день.

• Настой травы чистотела (1 ч.л. травы на 1 стакан кипятка), пить по ¼ стакана 3-4 раза в день.

• Пить отвар травы спорыша (1 ст.л. на стакан воды) по 1 ст.л. 3 раза в день. Можно применять и порошок из сухой травы по 1 г 3 раза в день.

• Отвар корней и листьев одуванчика принимать по ¼ стакана 4 раза в день. Летом лучше использовать листья в виде салата.

• Семена расторопши пятнистой в виде отвара и порошка принимать внутрь. Отвар приготовить из 1 ст.л. измельченных семян в стакане воды, кипятить 10-15 мин., принимать по 1 ст.л. отвара через каждый час, порошком по ½ ч.л. 4-5 раз в день, запивая водой.

Холецисто-панкреатит

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 молочные супы. Можно питаться подсушенным хлебом, нежирным мясом, курицей, рыбой, свежим творогом и кефиром, овощами и фруктами.

С давних пор наши травники использовали для лечения холецистита и панкреатита кору осины. Ее можно использовать либо в виде порошка по 0,5 г в день, лучше перед обедом. В виде отвара 1 ст.л. коры осины в стакане кипятка (прокипятить 10 мин). Принимать по 1 ст.л. 4 раза в день.

• Столовая ложка корней и травы одуванчика используется в виде настоя в двух стаканах воды в течение 12 часов. Пить по четверти стакана 4-6 раз в день.

• Для усиления отделения желудочного сока полезно принимать водочную настойку корня аира по 20-30 капель 3 раза в день перед едой. Она усиливает выделение желчи и панкреатического сока.

• Для снятия воспалительного процесса, метеоризма, нормализации секреции поджелудочной железы и как успокаивающее средство приготовить настой из сбора: трава овса, соцветия бессмертника песчаного, трава и соцветия календулы (1:1:1). 1 ст.л. сбора на 2 ст. кипятка, настаивать 30 мин. Выпить за день в 4-5 приемов за 15 мин. до еды.

• 1 ст.л. сушеных корней лопуха на 2 ст. воды, настоять 2 часа, прокипятить 15 мин. Выпить в теплом виде за день в 3 приема после еды.

• Противовоспалительным средством при болезнях поджелудочной железы является отвар стручков фасоли с листьями черники. Одна столовая ложка смеси трав заливается стаканом кипятка, прокипятить 5 минут. Выпить за 3 приема в течение дня.

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. Используют настой коры – ½ 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 соком квашеной капусты, приготовленной без соли, или соком свежей огородной капусты. Необходимо чередовать прием этого сока с соком свекольным.

• Для лечения можно использовать в еду цветки одуванчика, 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 ст.л. 3 раза в день до еды.

• Настой из 4-х ч.л. подмаренника цепкого на 2 ст. кипятка, настоять 1 час. Выпить в течение дня.

• Настой 1 ст.л. сбора в равных частях: корень цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника, трава зверобоя. Настоять в стакане кипящей воды 1 час. Принимать по ¾ стакана 2-3 раза в день за 20 мин. до еды.

• Настой 1 ст.л. сбора: плода шиповника, корневища пырея, листья крапивы 2:2:1. Настоять в стакане кипятка 2 часа. Пить по ½ стакана 2-3 раза в день.

• Настой (1 ст.л. сбора: мята перечная, полынь обыкновенная, корень валерианы, зверобой, шишки хмеля 2:2:2:3:1) принимать по 1-2 стакана за 0,5 часа до еды 2-3 раза в день.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

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 мочи и кровавой мочой. Подход к лечению должен быть комплексным.

Обратите внимание на соблюдение диеты, ограниченное употребление воды, поваренной соли и белковой пищи. Пища должна быть молочно-растительной: каши, хлеб, сливки, сливочное масло, фрукты, овощи, но ничего раздражающего: хрен, перец и т.п.

Народная медицина при гломерулонефрите применяет:

• Траву пустырника, цветки календулы, траву полыни, траву буквицы лекарственной. Травы берутся в равных частях. Столовая ложка кипятится 5 минут в стакане воды, настаивается 4 часа, принимать по ¼ стакана 4 раза в день.

• Листья березы, листья брусники, спорыш, солодка голая, зверобой, ромашка аптечная, календула лекарственная – все в равных частях. 1 ст.л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, выпить в 3 приема за день.

• Молотую кожуру яблок в порошке. 1 ст.л. порошка кипятить 3 минуты в стакане кипятка и выпивать в 3 приема за день.

• Вместо воды пить отвар коры осиновой – 2 ч.л. измельченной коры на стакан воды.

• Ежедневно пить по 2-3 стакана настоя плодов шиповника.

• Порошок из семян дыни – по 1 г 3 раза в день.

• Кроме перечисленных трав можно включать в сборы траву крапивы, тысячелистника, хвоща полевого, траву адониса весеннего, плоды можжевельника (по 2-3 ягодки в день), льняное семя, листья земляники лесной, листья подорожника, траву череды трехраздельной, корень окопника, плоды петрушки, цветки василька, почки березы, корень девясила, листья вахты, листья толокнянки, корень любистока.

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.

• Рекомендуется пить сок черной редьки вместе с медом, из расчета 1 л сока на 300 г меда. Пить по 2 ст.л. перед едой и на ночь.

• Весной настаивают в течение 6 часов 2-3 столовые ложки измельченных молодых весенних листьев березы в стакане кипятка, принимать по ½ стакана 3 раза в день перед едой. Полезно систематически принимать отвар листьев и плодов черники.

• Корень лопуха – это испытанное народное средство, мочегонное и оздоровляющее весь организм. Готовится отвар из столовой ложки измельченных корней в стакане кипятка. Пить по 1 ст.л. 3-4 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 ½ стакана 2 раза в день.

• Таволга вязолистная. Готовят отвар 1 ч.л. на стакан. Выпивают за день.

• Траву и корни сельдерея настаивают 8 часов в холодной воде из расчета 2 ст.л. на 1 литр.

• Листья березы употребляют внутрь и наружно. Отвар (20 г листьев на стакан кипятка) пить по ½ стакана 2 раза в день. Наружно делают сидячие ванны.

• Стручки фасоли заварить 2 ст.л. на стакан кипятка. Пить по ½ стакана 4 раза в день.

• Корень окопника используется в виде настоя на горячем молоке в течение 6 часов в теплом месте из расчета 2 ч.л. на стакан горячего молока. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

Пиелонефрит

При пиелонефрите наибольший эффект дает лечение мочегонными средствами, к которым прежде всего относится полевой хвощ и толокнянка. Народные целители наиболее широко используют эти травы, учитывая их благотворное действие на почки и мочевыделение. Лепестки подсолнечника можно использовать 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.

• Ягоды клюквы есть без ограничения свежими или в виде настоя. Настой готовят измельчением столовой ложки ягод в стакане кипятка. После часового настаивания пить по ½ стакана в теплом виде 3-5 раз в день, можно с медом.

• О целебных свойствах листьев березы хорошо известно. Пить настой листьев из 1 ст.л. 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 ½ стакана 3-4 раза в день.

• Корневища пырея нужны для восстановления обмена веществ в организме и как кровоочистительное средство. Приготовить настой из 2-х ст.л. корневища на 0,5 л кипятка. Настаивать 8 часов и пить по ½ стакана, можно с медом, 3-5 раз в день до еды.

• К числу хорошо действующих дезинфицирующих и кровоочистительных средств при вирусных заболеваниях крови, почек и мочевого пузыря относится отвар листьев толокнянки, который готовят кипячением 1 ст.л. листьев на 2 ст. кипятка. Пить по ½ стакана 2-3 раза в день.

• Если заболевание сопровождается ознобом, высокой температурой и болью в области почек, а в моче присутствуют следы гноя, готовят смесь из 2-х ч.л. яблочного уксуса на стакан теплой кипяченой воды.

• Подобрать в равных соотношениях 3-4 вида из нижеперечисленных лекарственных трав, 2 ст.л. сбора залить ½ л кипятка, настоять 1 час и использовать как чай по ½ стакана 3 раза в день.

Травы для сбора: корень окопника, трава хвоща полевого, листья толокнянки, цветы василька, корень солодки, корень одуванчика, почки березы, плоды можжевельника, листья березы, листья брусники, семя льна.

Если вы будете аккуратно лечиться в течение 3-4 месяцев, но улучшения не будет заметно, то 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 и образуются песок и камни в печени и почках. Следовательно, это является свидетельством неспособности организма вывести накопившийся неорганический кальций, из-за питания крахмалистыми продуктами и сахаром.

Профилактическое лечение, позволяющее освобождаться от зашлакованности почек песком и камнями, состоит в том, чтобы один день в неделю проводить голодание с обильным питьем воды.

Воспользуйтесь главным правилом – не навреди себе сам. Не применяйте растения, обладающие сильно выраженным мочегонным

действием (трава хвоща, почки березы, листья брусники), они раздражают почечные лоханки. 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. Принимать 1 стакан утром и вечером за полчаса до еды.

• Если вы страдаете от почечных коликов, то надо принимать теплую ванну, в которую добавляют несколько стаканов отвара хвоща полевого, этот же горячий отвар можно выпить перед ванной – 1 стакан. После ванны лечь в постель, положить на низ живота припарки; внутрь принимать по 1 ст.л. сока редьки с медом каждые 2 часа. Припарку сделать из мягкого, сваренного в кожуре, картофеля. Можно также сложить в несколько слоев толстую ткань, смочить ее теплой водой 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.

• Для отхождения камней пейте сок редьки с медом (1:2) по 1 ст.л. 3 раза в день через 0,5 часа после еды на протяжении 3-4–х недель.

• Горец почечуйный является сильным средством при почечных коликах. Настой из 2-3 ст.л. сухой измельченной травы в 1 л воды заварить 30 мин. Пить по ½ стакана 3 раза в день. Улучшение, прекращение болей наступает уже через 4-5 дней, затем может выделяться гной и наступает полное выздоровление.

• Настой вереска хорошо действует при камнях в почках. 1 ст.л. на стакан воды настоять 1 час. Пить по ¾ стакана 3 раза в день.

• Можжевеловые ягоды применяются в виде настоев – 1 ст.л. на стакан воды. Нельзя применять при нефрозах и нефрозо-нефритах.

• Хорошим камнегонным действием обладают корешки тыквы. 2 ст.л. на ½ л воды настоять 3 часа, пить по ¾ стакана 3 раза в день 2 месяца. Тыква – универсальное средство, восстанавливающее обменные процессы. Очищает почки. Сок пьют по ¾ стакана 3 раза в день.

Кровь в моче

Кровь в моче появляется при болезнях мочевого пузыря, проявляется в виде болезненного мочеиспускания с выделением крови.

Трава пастушьей сумки имеет кровоостанавливающее свойство. Пьют отвар травы: 1 ст.л. на стакан кипятка, приниматьпо 1 ст.л. 3 раза в день. Большой эффект имеет свежий сок из этой травы, разведенный наполовину водой и принимаемый также.

Дубовая кора является также сильно вяжущим, кровоостанавливающим средством при кровавой моче. Применяется как самостоятельно,

так и с другими средствами лечения. Готовят отвар столовой ложки коры на стакан кипятка, пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Хорошим не только мочегонным средством при мочекаменной болезни, но и при кровавой моче является отвар столовой ложки листьев толокнянки на стакан кипятка. Пить надо по столовой ложке через час или 5-6 раз в день.

Мочекислый диатез

Мочекислый диатез (от греч. diathesis – предрасположение) – комплекс нарушений обменных процессов в организме, сопровождающийся дисфункцией почечных канальцев, которая предрасполагает к развитию нефролитиаза. Мочекислый диатез может иметь наследственный характер (врожденная ошибка метаболизма) или быть приобретенной патологией в результате перенесенного заболевания (пиелонефрита, гломерулонефрита, гепатита, панкреатита и др.), возможно, как результат невылеченного хламидиоза. Наиболее распространенными видами мочекислых диатезов являются оксалурия, уратурия, цистинурия, фруктоземия и др. виды.

Лечение состоит в очистке почек, позвоночника. Надо немедленно начать придерживаться диеты. Исключить на 2-3 недели мясное, куриное, рыбное, все бульоны, бобовые, грибы и спиртное.

Принцип комплексного лечения мочекислого диатеза: 2 раза в день (утром и вечером), через 1,5 часа после еды, пациент принимает внутрь по 1 порошку тех трав, что указаны ниже. Курс лечения – 2,5 месяца. 2-3 раза в день за 15 минут до еды принимать по 1 стакану чая из трав. Курс лечения – 2,5 месяца.

Лечение надо проводить не одним каким-либо растением, а комплексно, периодически чередуя применение нескольких растений.

• Обратите внимание на тыкву и кабачки. Это универсальное средство, восстанавливающее обменные процессы в организме и хорошо очищающее почки. Лучше пить свежий сок по ½ стакана 3-4 раза в день.

• Семена дыни принимать по ½ чайной ложки 1-2 раза в день, они способствуют очищению почек и восстановлению нормального мочеиспускания.

• Корневища пырея нужны для восстановления обмена веществ в организме и как кровоочистительное средство. Приготовить настой из 2-х ст.л. корневищ в 0,5 л кипятка. Настаивать 8 часов и пить по ½ стакана, можно с медом, 3-5 раз в день до еды.

• К числу хорошо действующих дезинфицирующих и кровоочистительных средств при вирусных заболеваниях крови, почек и мочевого пузыря относится отвар листьев толокнянки, который готовят кипячением 1 ст.л. листьев на 2 стакана кипятка. Пить по ½ стакана 2-3 раза в день.

• Давайте 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 ч.л. яблочного уксуса (лучше собственного приготовления) на стакан теплой кипяченой воды.

• Подобрать в равных соотношениях 3-4 вида из ниже перечисленных лекарственных трав, 2 ст.л. сбора залить ½ л кипятка, настоять 1 час и использовать как чай по ½ стакана 3 раза в день.

Травы для сбора: корень окопника, трава хвоща полевого, листья толокнянки, цветы василька, корень солодки, корень одуванчика, почки березы, плоды можжевельника, листья березы, листья брусники, семя льна.

• Пить до 2 л жидкости в день. Через 2-3 недели растворятся все соли.

В дальнейшем желательно также ограничить употребление мяса, рыбы, птицы до 2-3 раз в неделю.

Цисталгия

Встречается цисталгия в 10-15% случаев от общего количества урологических больных. Заболеванию подвержены женщины преимущественно в возрасте от 20 до 45 лет. Характерным проявлением заболевания является болезненное состояние мочевого пузыря с чистой мочой, при котором доминируют частые и повелительные позывы к мочеиспусканию.

У молодых женщин проявление болезни связано с нарушениями менструального цикла, в менопаузе симптомы заболевания исчезают. В этот период определенное значение в патогенезе болезни принадлежит недостатку половых гормонов. Роль эндокринного фактора в проявлении заболевания подтверждается обострениями болей и дизурических явлений во время менструации.

Почти 40% гинекологических больных страдают расстройством мочеиспускания. Среди заболеваний, влияющих на кровообращение в малом тазу, следует назвать в первую очередь воспалительные и опухолевые процессы внутренних половых органов, а также опущение стенок влагалища. Поэтому это заболевание называют гинекологическим неврозом мочевого пузыря.

Фактором, вызывающим проявление болезни, могут быть продукты, которые вызывают аллергию. Аллергический отек шейки мочевого пузыря и мочепузырного треугольника наблюдался после приема молочных продуктов или шоколада и др. Полезно в этой связи понаблюдать за тем, чем Вы питаетесь, и как это проявляется на состоянии здоровья.

Следовательно, цисталгию следует рассматривать как заболевание, развивающееся вследствие функционального поражения нервно-мышечных структур мочевого пузыря, поскольку сохранена его емкость и отсутствуют воспалительные изменения.

В арсенале лечения определенное место занимает диетотерапия: следует исключить острые блюда и алкогольные напитки.

На первом этапе лечения полезно провести чистку организма. Вначале провести чистку уратно-оксалатную: взять 10 г лаврового листа или 1 ст.л. семян укропа, залить 0,5 л кипятка. Кипятить 1 час, пока не останется стакан отвара. После остывания пить 3 дня подряд. С 4-х дневным перерывом повторить процедуру 3 раза.

На втором этапе провести чистку кишечника: растворить в 0,5 стакана теплого чая 4 дес.л. сахара, 5 ст.л. коньяка, выпить в 2 часа ночи. Через 2 часа выпить 3 ст.л. касторового масла (детям на 1 кг веса пить 1 мл коньяка и касторки). Пить 3 дня подряд.

На третьем этапе подберите для себя некоторые из средств, приведенных ниже:

• съедать натощак большую дольку чеснока;

• отвар плодов калины с медом. Стакан ягод калины в 1 л воды прокипятить 5-10 мин., добавить 3 столовые ложки меда, пить по ½ стакана 3-4 раза в день. Можно есть ягоды калины с косточками;

• кустики земляники лесной вместе с корнем, собранные во время цветения, сушат в тени пучками, заваривают по 3-4 кустика и пьют как чай в течение месяца;

• отвар из побегов и листьев голубики (1 ст.л. на стакан кипятка) принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

Цистит

Цистит – это воспаление мочевого пузыря. Признаком именно этой болезни являются частые позывы к мочеиспусканию, малыми порциями. Могут быть разнообразные боли – режущие, жгучие, тупые, которые усиливаются в конце мочеиспускания. Прежде всего следует избегать переохлаждения, частого употребления консервированных и чрезмерно соленых продуктов.

• Для лечения используют кору осины в виде порошка или в виде настоя столовой ложки на стакан кипятка. Принимать по 2 ст.л. 3 раза в день.

• Ешьте мокрицу в салате без ограничения, засушите на зиму, заваривайте как чай столовую ложку на стакан кипятка, пить по ½ стакана 3-4 раза в день.

• Корневища аира, веточки вереска также помогут вам в лечении этой болезни, если вы будете использовать ее в виде настоя и пить как чай.

• Хорошим мочегонным и противовоспалительным действием обладает трава спорыша. Столовая ложка этой травы заваривается на стакан кипятка. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Очень эффективно использование свежего сока этой травы по 20 капель 3 раза в день.

• Таким же действием обладают цветы ноготков, корень лопуха, трава пастушьей сумки. Пейте по очереди эти травы, то одну, другую. Это надо делать, чтобы организм не привыкал к одной и той же траве.

• Полезно также использовать сразу несколько (4-5) трав. Соберите листья толокнянки, семена петрушки огородной, листья березы, плоды можжевельника, траву хвоща полевого, створки плодов фасоли, плоды рябины, траву зверобоя, цветы ромашки аптечной, календулы (ноготков), листья мяты перечной, листья подорожника, шалфея, листья смородины, плоды шиповника, ягоды земляники лесной, семена укропа. Заваривайте столовую ложку смеси трав и пейте 3-4 раза в день.

Энурез ночной

Это заболевание часто бывает у детей с повышенной нервной возбудимостью, а причиной может стать испуг, психическая травма, заболевание мочевого пузыря, недоразвитие пояснично-крестцового отдела позвоночника, а также аномалии развития мочевыводящих путей. Способствуют развитию болезни нерациональное питание, эндокринные нарушения и даже плохое воспитание. Днем такие дети бывают 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 повторяется в момент глубокого сна. Поэтому система воспитания, своевременное и систематическое высаживание ребенка на горшок в определенные часы может 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 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.

• Настой столовой ложки листьев подорожника большого после часового томления при высокой температуре принимают по 1 ст.л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

• Эффективным средством считается настой травы бобов (1 ст.л. на 0,5 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 ст.л. на стакан кипятка и настаивается в тепле 2-3 часа. Пьют без нормы вместо чая. Стакан такого чая перед сном предохраняет от непроизвольного мочеиспускания.

• Трава зверобоя, смешанная в равных частях с хвощом, при настаивании 2 ст.л. в стакане крутого кипятка принимается в виде настоя по ¼ стакана 4 раза в день.

• Отвар листьев (и ягод) брусники, из расчета 1 ст.л. на 3 стакана кипятка, кипятить 10 мин. Выпить в 3 приема, что оказывает оздоравливающее действие, хотя известно, что лист брусники обладает мочегонным действием. Эти травы укрепляют стенки мочевого пузыря.

Энурез непроизвольный

С возрастом ослабевают стенки мочевого пузыря и ослабляются мышцы, запирающие мочевой канал, что 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. Натереть его и яблоки (по вкусу) и принимать внутрь эту кашицу по 2-3 ч.л. 2-3 раза в день.

• Заварить 1 ст.л. семян укропа на 1 ст. кипятка и выдержать в термосе 4-5 часов. Выпить за 1 раз, повторять в течение 7 дней.

• Для укрепления используют траву и цветы зверобоя. Заварить 2 ст.л. травы 1 л кипятка и после 2-3 часового настаивания пить без нормы в течение дня.

• Хорошим средством является также отвар цветков львиного зева – 1 ст.л. на 1ст. кипятка. Летом обязательно обратите внимание на такие ягоды как ежевика и черника. По 1 ст.л. тех и других ягод и варить 15-20 минут в ½ л воды. Пить по 1 стакану четыре раза в день.

• Хорошо известными растениями, которые применяются при слабости мочевого пузыря, являются льнянка и зимолюбка; их заваривают по отдельности из расчета 1 ст.л. на стакан кипятка и 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, лучше добавлять к ним маковое молочко по 20-30 мл.

БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Гастрит

Заболевание представляет собой своеобразный прогрессирующий воспалительный процесс, поражающий все оболочки стенки желудка, в том числе и слизистую оболочку. Это приводит к уменьшению количества желез и секреторных клеток, а также к появлению чужеродных для желез клеток.

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 с употреблением алкоголя и курением. Важным условием развития хронического гастрита может быть нарушение режима питания, беспорядочное и неправильное питание.

Надо 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. В этом случае травы могут помочь снять воспалительный процесс в желудке и наладить работу секреторных желез.

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 которого является либо недостаточное измельчение поступающей в желудок пищи, либо нарушение переваривания соединительной ткани или дисбактериоз.

Вначале уместно уменьшить пищевой рацион – есть понемногу и почаще. При гастрите с повышенной кислотностью мясные блюда и крепкие овощные супа не разрешаются; нельзя есть 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 постараться принять как благо для своего здоровья, что вегетарианское питание – лучшая пища при заболеваниях желудка и кишечника (для лечения других болезней она тоже благо).

Лечение заболеваний желудка (как и других болезней) нужно начинать во время роста луны, но не ее спада. Особенно полезно для лечения употреблять больше трав, которые могут быть использованы в виде настоек, настоев и отваров, а также в виде порошков.

При лечении гастритов с повышенной и пониженной кислотностью важно начинать утро со стакана чистой воды, лучше теплой за ½ часа до завтрака. Вода смывает со слизистой желудка слизь, вредную для пищеварения.

При гиперацидном гастрите полезно принимать сок моркови натощак по ¼ - ½ 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 ½ 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. Во время лечения не следует употреблять молоко, жирную, острую, соленую пищу, крепкий чай, кофе, свежий хлеб, пряности и меньше потреблять сладкого.

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.

При хронических гастритах с запорами можно воспользоваться следующей смесью: курага – 2 стакана, чернослив – 2 стакана, 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 кислотностью принимают свежий сок капусты белокочанной пьют по ½ стакана 2-3 раза в день до еды в теплом виде.

Геморрой

Лечение геморроя требует особого внимания. Полезным является картофель, цветная капуста, рыба, мед. Больше следует потреблять свежего репчатого лука, сырую тертую морковь, свежие яблоки.

• От геморроидальных шишек хорошо помогает здор – внутреннее сало свиных кишок. Надо нарезать его тонкими полосками, скатать в рулончик и вводить на ночь полученную свечку в прямую кишку. Достаточно для существенного облегчения сделать 4-6 процедур.

• Хорошо рассасывают геморрой свечи из куриного жира: отрезают гузку, режут на кусочки, замораживают и применяют как свечи после туалета. Клизмы делают из настоя мелиссы, корней кровохлебки, сока лопуха.

• Быстрое заживление наступает, если трещины смазывать несколько раз в день касторовым или рапсовым маслом, при этом даже не остается следов рубцов на месте заживления.

• В домашних условиях несложно приготовить и использовать для заживления трещин масло из шиповника. Для этого надо взять 200 г измельченных семян шиповника, сырой или сухой мякоти плодов, варить их 15 мин. в 0,75 л растительного масла или настоять 5 часов при 90-98^{0}С или 2-е суток при температуре 60-70^{0}С. После остывания отжать и процедить. На пораженный участок кожи накладывают салфетки, пропитанные этим маслом.

• Хорошими заживляющими свойствами обладает масло зверобойное. С этой целью высушенные (можно на горячей сковородке) цветки зверобоя надо измельчить в порошок и залить подсолнечным маслом, настоять 2 недели, ежедневно взбалтывая. Этим маслом смазывают больные места.

• При трещинах можно использовать растирку: 1 часть спиртовой настойки зверобоя на 4 части сливочного масла.

• Живица хвойных (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.

• Облепиховое масло оказывает такое же хорошее заживляющее действие, как и сок свежей капусты, сок смородины, отвар тысячелистника.

• Свежие побеги чистотела, лучше цветущего, 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 проблем станет меньше и, возможно, геморроя не будет.

• Принимают настои трав как кровоостанавливающее средство: горец почечуйный, горец перечный, земноводный, горец птичий (спорыш), тысячелистник, крапива.

• Геморроидальные узлы смазывают маслом тополиных почек или чистотела, зверобоя, прикладывая на ночь листья осины. Проверенным средством лечения геморроя является морковная ботва. Порежьте, посушите ее. Для лечения возьмите 2-3 ст.л. мелко порезанной сырой ботвы или 1 ст.л. сухой и заварите в стакане кипятка. В течение месяца пить ежедневно.

• Тяжелые формы геморроя полезно лечить такой процедурой: налить в таз горячей воды (чтобы можно было терпеть), порядка 5 л, развести марганцовку, чтобы была средней окраски, и добавить ½ стакана морковного сока. В таком растворе надо посидеть, пока он не остынет. Полезно периодически поднимать ягодицы, чтобы больное место хорошо омывалось. Затем лечь в постель. Такие процедуры перед сном повторять 3-5 дней. Затем такой же срок смазывать геморрой смесью, приготовленной из меда и сливочного масла в равном соотношении. Чтобы смесь была однородной, ее надо подогреть.

• Одним из эффективных проверенных методов лечения считается лечение дурманом и глиной. Взять семена дурмана – ½ стакана, настоять в 2-х стаканах спирта 3 недели. Смазывать ватой (лучше прикладывать тампон) 3-4 раза в день с этой настойкой. Через 2-3 дня таких процедур приложить к больному месту марлевый мешочек с глиной (белой или

красной), смешанной с кашицей каланхоэ, можно смочить в растворе морской соли. Достаточно это делать 1 раз в день на ночь, держать 2-3 часа. Недели может оказаться достаточно для такого лечения. Для закрепления лечения лучше принять внутрь травы, очищающие кровь, например, полынь с медом, можно добавить туда клевер. Свежий кефир на ночь также поможет очистке.

Дивертикулез

Дивертикулез – это образование мешковидных выпячиваний стенки кишечника (дивертикулов). В развитии дивертикулярной болезни важная роль принадлежит изменению характера питания и образа жизни людей за последние 100 лет. Доля растительной клетчатки в пищевом рационе городских жителей с конца XIX в. уменьшилась в 10 раз. У вегетарианцев и у сельских жителей это заболевание наблюдается реже. Простая грубая пища не располагает к тому, чтобы обращаться за помощью к врачам по поводу такого заболевания. Современные представления о развитии дивертикулярной болезни включают также сосудистый фактор: при спазме мышечного слоя происходит сдавливание внутристеночных сосудов с нарушением микроциркуляции – ишемия и замедление венозного оттока. Все вышеуказанное приводит к дистрофическим изменениям и расширению околососудистых пространств, которые впоследствии становятся устьем дивертикулов. Таким образом, дивертикулы – это конечное проявление болезни кишечной стенки, разволокнения циркулярного мышечного слоя, атрофии и расширения его в «слабых» местах (в зоне перфорантных сосудов).

Нарушение стула обычно проявляется в виде запора. Кроме того, больные нередко жалуются на чувство неполного опорожнения кишки и вздутие живота. У части больных наблюдается чередование запора и появления жидкого стула. Конечно, надо налаживать работу кишечника, поэтому на первом месте стоит диета. Никакого жареного и копченого. Больше каш из цельнозерновых круп и овощей, можно и нужно в пищу добавлять отруби. Чтобы состояние при дивертикулезе улучшалось, совершенно необходимо вернуть нормальное состояние кишечной микрофлоры. Если кишечник заселен вредными микроорганизмами, то его стенки истончаются, он становится слабым и чувствительным, и это может вызвать появление дивертикулеза, например, при поднятии тяжестей. Из напитков полезен зеленый чай, который содержит важные микроэлементы, обладает противовоспалительным действием. При сильных болях делать компрессы на весь живот из глины или из валерианы и при этом пить энтеросорбенты натощак – активированный уголь, голубую глину (1 ч.л. на стакан воды комнатной температуры).

Неосложненный дивертикулез, случайно обнаруженный при обследовании, не требует специальной терапии: необходимо наладить

регулярный стул, прежде всего с помощью диеты. При склонности к запору назначают слабительные препараты, лучше масляные (например, вазелиновое масло). При запоре у пожилых больных необходимо также применение масляных слабительных средств, сочетающихся с диетой, богатой растительной клетчаткой, а также обильным питьем (1,5 л жидкости в сутки). При умеренно выраженных явлениях интоксикации назначают масляные слабительные (вазелиновое масло) для смягчения каловых масс, бесшлаковую диету с ограничением клетчатки.

Сделайте очистку кишечника кашей из пророщенного зерна пшеницы (в течение 3 недель) с яблоками. Рецепт каши: пророщенное зерно пшеницы с яблоками пропустить через мясорубку, есть утром на завтрак. Раз в одну-две недели проводить очистительную клизму кишечника.

Регулярно употребляйте овсяный кисель. Приготовление овсяного концентрата: вскипятить воду, остудить до температуры 40^0С, перелить в трехлитровую банку, чтобы банка заполнилась примерно на 3/4. Добавить 0,5 кг овсяных хлопьев и 0,5 стакана кефира, закрыть крышкой, оставить на 1-2 суток в теплом месте. Появление пузырьков и расслоение взвеси – признак доброкачественного брожения. После брожения взвесь процедить через дуршлаг. Плотный осадок, постоянно скапливающийся при этом в дуршлаге, промывают небольшими порциями проточной холодной воды, время от времени интенсивно его помешивая. Промывной жидкости по объему должно быть примерно в 3 раза больше, чем объем исходной взвеси овсянки. Полученную жидкость перелить в чистую банку и оставить на 16-18 часов. После выстаивания в банке образуются два слоя – верхний и нижний. Верхний слой нужно осторожно слить, а нижний перелить в чистую банку и хранить в холодильнике (это и есть овсяный концентрат, его впоследствии используют не только для приготовления овсяного киселя, но и для проведения молочнокислого брожения, добавляя в водную взвесь овсянки 2 ст.л. этого концентрата вместо кефира). Приготовление овсяного киселя: несколько столовых ложек овсяного концентрата (от 5 до 10 ложек) размешать в двух стаканах холодной воды, довести до кипения на малом огне, интенсивно помешивая деревянной ложкой, затем уварить до желаемой густоты (достаточно 5 мин.). В конце варки добавить соль, масло любое (сливочное, подсолнечное, оливковое, облепиховое), остудить до теплого состояния. Есть на завтрак с черным хлебом. Регулярно принимать отруби. В начале лечения – по 1-2 ст.л., добавляя в кефир, йогурт, суп, котлеты. Постепенно увеличить дозу до 9-10 столовых ложек в сутки.

Вот несколько советов для перехода на высоковолокнистую диету. Возьмите за правило есть хлеб из муки грубого помола, а не белый хлеб. Утоляйте потребность в сладком фруктовыми десертами: ягоды, бананы, персики. Ешьте больше вегетарианской пищи. Не счищайте кожуру с яблок,

персиков и груш, когда запекаете их. Добавьте в пищу сушеные фрукты, например изюм, курагу. Замените говядину на фасоль в запеканках. Добавляйте ячмень в вегетарианские супы. А есть еще отруби пшеничные. Их можно применять в виде болтушки для приема внутрь, а также добавлять в компоты, кисели, супы, каши. Первые 2-3 дня отруби назначают по 1 ч.л. 2 раза в день, далее каждые 2–3 дня доза увеличивается на 1 ч.л. в день до появления нормального стула; затем количество отрубей медленно снижается до достижения дозы, гарантирующей нормальный ритм опорожнения кишечника. Отруби можно применять длительно. В первые дни лечения отрубями могут появиться или усилиться боли в животе.

Золотое правило: при здоровом питании овощами и фруктами – и кишечник здоровый!

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 корней аира. Можно улучшить состояние пациента, если давать ему порошок коры осины или ивы, клубня топинамбура.

Все, что растет естественным образом, питательно для вас и полезно для здоровья. Наше тело состоит из живых клеток, поэтому им требуется живая пища, чтобы нормально расти и размножаться, чем проще ваша пища, тем лучше. Если Вы будете есть сырые овощи, они очистят организм от антибиотиков, и полезная микрофлора, которая присутствует в кишечнике, будет помогать перерабатывать пищу.

Наверняка поможет настой листьев березы, листьев мяты, мелиссы. На стакан кипятка надо взять столовую ложку сухих листьев, (свежих в 6 раз больше), настоять 30 мин. 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.

Хорошо помогает для лечения дисбактериоза прием перед обедом щепотки полыни горькой в течение недели, затем следующую неделю также принимать кору осины или сок листьев лопуха по 1 ст.л. 2 раза в день, можно вместе с медом.

Дискинезия желчевыводящих путей

Нарушения работы печени, в том числе и дискинезия желчевыводящих путей, приводят к появлению дерматитов, поскольку это, прежде всего, функциональное расстройство двигательной функции желчного пузыря и внепеченочных протоков. Причиной заболевания может быть нарушение функции центральной нервной системы, различные болезни внутренних органов, перенесенные инфекции, нарушение режима питания, интоксикация организма. В данном случае проявляется общая закономерность – при заболевании печени появляются проблемы с кожей.

Для лечения дискинезии желчевыводящих путей приготовьте настой корневищ аира – 1 ст.л. на стакан кипятка, настоять 20 мин. и принимать по 2 ст.л. 3-4 раза в день.

• Приготовить сбор: 4 ст.л. травы зверобоя и цветов бессмертника песчаного, 3 ст.л. травы спорыша, 1 ст.л. цветков ромашки аптечной, 2 ст.л. коры крушины. Залить 5 ст.л. этого сбора 1 л кипятка, довести до кипения и настоять 1 час. Выпить натощак 1 стакан отвара, остальное в течение дня в несколько приемов.

• Заварить 2 ч.л. травы мяты перечной 1 ст. кипятка, настоять 30 мин. и выпить в течение дня.

• Залить 1 ч.л. истолченных семян петрушки 1 ст. воды, настоять в течение ночи и выпить в течение дня. Или залейте 2 ст.л. семян укропа 2 стаканами кипятка, прокипятите 5 мин. и выпейте в течение дня.

• Залить 1 ст.л. цветочных корзинок пижмы 2 стаканами воды, настоять 4 часа и выпить в течение дня.

• Залить 1 ч.л. измельченной травы полыни горькой 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин. и выпить в течение дня. Трава и кони цикория также помогут в виде настоя в таких же пропорциях.

• Хорошим эффективным средством лечения является и трава чистотела. Залейте 1 ст.л. сухой травы 2 стаканами воды, дать настояться и принимать по утрам натощак и вечером по ½ стакана. Осенью используйте мякоть дыни, съедайте до 1,5-2 кг в течение дня.

• Яблочный сок (1 стакан) вместе с медом (1 ст.л.), если принимать такой сироп по ½ стакана 3-4 раза в день, также поможет справиться с дискинезией.

• Используйте капустный рассол в смеси с томатным соком 1:1. Или принимайте смесь соков огурцов, моркови и свеклы в равных пропорциях по ½ стакана 3 раза в день.

• Пейте также тыквенный сок и ешьте тыкву в любом виде, сырую, вареную, не меньше ½ кг в день. А мякоть из свежих плодов приложите к больным местам при дерматите. Результат проявится быстро.

• Можно полечить и настойкой – измельчить 5-6 листьев хрена вместе с корнем и залить ½ л водкой. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Дуоденит

Дуоденит является заболеванием, часто связанным с пищевым отравлением или злоупотреблением острой пищей в сочетании с нерегулярным питанием, приемом крепких алкогольных напитков. В некоторых случаях причиной дуоденита является воздействие различных паразитов (лямблий, глистов) на слизистую оболочку. В результате наблюдается острый воспалительный процесс слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки.

Чаще всего эта болезнь сопутствует язвенной болезни, гастриту, панкреатиту, холециститу. В развитии дуоденита основную роль играет воздействие кислого желудочного содержимого на слизистую оболочку кишки при ускоренном его прохождении из желудка в кишечник и недостаточной нейтрализации желудочного сока в двенадцатиперстной кишке. Симптомами заболевания могут быть боли в подложечной области, неприятный вкус во рту, общий дискомфорт, тошнота, рвота, головная боль, общая слабость.

Безусловно, очень важно соблюдать при таком заболевании щадящую диету, а из трав использовать те, которые оказывают вяжущее и обволакивающее действие. Вяжущим действием обладают: брусника, горцы, груша, золотая розга, листья и кора ивы или осины, корни лапчатки прямостоячей (калгана), калина, корни кровохлебки, рогоз, рябина, ряска, сабельник, таволга вязолистная (лабазник), тысячелистник, черемуха, черника, шиповник. Многие из этих растений Вам знакомы. Приведем лишь некоторые приемы их использования.

• Бадан толстолистный часто выращивают на огороде или в саду и используют для лечения старые листья или корневища. Надо замочить его листья в воде, отварить листья ревеня и приложить все это в виде компресса к области желудка.

• Зверобой продырявленный. 2 ст.л. мелко нарезанной травы этого растения залить стаканом кипятка и после 30 мин. выпить в течение дня.

Лучше даже применять не отдельные растения, а сбор из 4-7 трав и заваривать как описано выше.

Запоры

Причина возникновения запоров может быть разная, и не всегда вылечить эту болезнь можно слабительными средствами. Запор может появиться в результате перенесенных острых кишечных болезней (колит, дизентерия), но может быть и результатом недостаточной физической активности. А может быть, Вы «живете на нервах»? Сильное постоянное напряжение, измотанные нервы также могут быть причиной запора, и тогда не помогают длительно используемые слабительные, организм привыкает к ним быстро, и картина симптомов повторяется, а это означает, что надо лечить нервы. Такие запоры носят спастический характер, они усиливаются курением, вызывают потерю аппетита, головную боль. Некоторые

лекарства вызывают запор, например, ВЕРАПАМИЛ, используемый при гипертонии, грудной жабе и нарушениях сердечного ритма, многие успокаивающие транквилизаторы, бета-блокаторы, а также добавки кальция, особенно карбонатного типа, некоторые антациды, нейтрализующие соляную кислоту желудочного сока, лекарства, содержащие морфин и кодеин.

Способствует активности кишечника упражнение по утрам, перед тем как встать с постели. Подтяните обеими руками к груди правое колено, подержите в течение минуты и отпустите. Затем проделайте то же самое с левым коленом, и, наконец, с обоими коленами вместе. Эта гимнастика способна устранить даже самый сильный запор, длящийся несколько дней. Проделывая упражнение, Вы надавливаете на кишечник справа налево, толстый кишечник освобождается, не переваренные остатки пищи завершают свой путь. Для усиления перистальтики толстого отдела «ленивого» кишечника сделайте обминание его, начиная с правой стороны подвздошной области, затем вверх к правому подреберью до диафрагмы и завершите обминание на левой стороне живота, спускаясь сверху вниз до левой подвздошной области. После этого подавите около минуты на пупок, затем по спирали вокруг пупка по всему животу. Завершите процедуру легким поглаживанием всей области, которую обминали. На всю гимнастику не жалея времени используйте 20-25 минут.

Иногда на кишечник влияют сдвинутые позвонки, прежде всего это касается 6-го и 21-го грудного позвонка, а также 1-го поясничного позвонка.

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. Пища, усиливающая перистальтику кишечника: холодные напитки, квас, соль и соленые продукты, мед, молочный сахар, свекла, репа, редька; кефир, кумыс, белое вино, грибы маринованные. С целью временного лечения запоров воспользуйтесь следующими советами:

- Принимать по 50 г порошка семян льна 2 раза в день до еды, запивая водой.
- Мякоть тыквы в виде каши регулирует стул, как диетическое лечение.
- Пить ежедневно 1-2 месяца по 1 стакану тыквенного сока.
- Сушеная слива, особенно чернослив, по 10-20 штук на ночь.
- Отруби в еду.

Изжога.

Кроме лечения соком сырого картофеля существуют еще несколько способов: молоком, чаем из мяты, а также настоем смеси таких трав, как зверобой, листья подорожника, соцветия ромашки лекарственной, трава сушеницы, тысячелистника.

При постоянной изжоге 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 ч.л. порошка принимается в течение дня в 3 приема.

Испытайте на себе старое народное средство – гречку. Сырую крупу гречки жуют 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.

Хорошим проверенным средством лечения приступов изжоги является вереск обыкновенный. Столовую ложку травы заливают 2 стаканами кипятка, варят 3 минуты и после часового настаивания принимают по ½ стакана 3 раза в день.

Колит

Это одно из самых распространенных заболеваний слизистой оболочки толстого кишечника. Оно считается трудно излечимым. Опасно чистить кишечник клизмами, это провоцирует появление колита, а если он есть, то приводит 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. Устройте себе сами разгрузочный период. Запрещается использовать в пищу овощи, свежие фрукты, черный хлеб, 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, гуся, сало и другие жиры кроме сливочного масла.

Разрешается питаться протертыми кашами из различных круп, кроме пшена и гречневой, сваренными в воде. Употреблять 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 язвенных колитах на протяжении 3-4 месяцев между приемами пищи полезно съедать по полстакана ядер грецких орехов. Вместо воды лучше употреблять отвар корня окопника, калгана и льняного семени. Месячное лечение по такому рецепту может привести к облегчению, а после 4-х месяцев можно ожидать выздоровления.

• При острых и хронических колитах (с кровотечениями) заваривают 2 ч.л. горца змеиного (раковые шейки) в стакане кипятка. Принимать по 2 ст.л. 3-4 раза в день. После затихания болей и остановки кровотечения пить по 1 ст.л. отвара. Очень полезно ежедневное употребление овсяной каши.

• При сильных болях и спазмах в области желудка используют цветки ромашки аптечной, траву зверобоя, листья подорожника (1,5:2:1). 2 ст.л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по ½ стакана 2 раза в день.

• При болях и спазмах желудка принимают по ½ стакана 3 раза в день отвар из полыни обыкновенной (не горькой!). Отвар готовят из 2-х ст.л. травы полыни в стакане воды, кипятят 5 минут. Можно пользоваться настойкой, приготовленной из полыни и водки 1:10. Настаивать 7 дней и принимать по столовой ложке 3 раза в день.

• При хроническом колите составьте сбор из 3-4 видов трав (в частях): 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. 2 ст.л. сбора настоять 1 час в стакане кипятка. Принимать по ½ - $^1/_3$ стакана 2-3 раза в день после еды.

• При колитах и атонии кишечника заварить 1 ст. кипятка 2 ст.л. травы льнянки с семенами, собранной в августе. Настоять, укутав, 2 часа и принимать 3-4 раза в день по 1 ст.л., остаток выпить перед сном. Курс лечения до 2-х недель.

• При колитах с запорами хорошо действует свежий сок лапчатки гусиной, которую принимают по 1 ч.л. 3-4 раза в день, разведя водой наполовину.

• При колитах с плохой перистальтикой рекомендуется использовать соплодия лопуха, (липучки, репьи), которые настаиваются в тепле в течение ночи – в 1 л кипятка 2 ст.л. с верхом репья. Пить 3-4 раза в день.

Проктит

Острый проктит развивается и, как следствие, переходит из воспалительного процесса с вышележащих отделов кишечника (при остром колите), либо как осложнение геморроя.

Болезнь связана с непереносимостью некоторых видов пищи, например, молочного сахара или клейковины – белка злаков, прежде всего пшеницы. Необходимо исключить из питания всякие белковые продукты: мясо, бульон говяжий, яйца. Полезны: молоко, различные каши, вареный картофель в виде пюре. Питание должно быть дробным, частым (6-8 раз в день), исключить необходимо жирные и жареные блюда. В еду можно добавлять по 1 ч.л. в день облепиховое или шиповниковое масло. Они

обладают обволакивающими свойствами и стимулируют заживление ран. Чай пить лучше всего с корнем солодки.

• Соберите кожуру лука, прокипятите ее из расчета 1 ст.л. на стакан кипятка и выпейте в течение дня.

• Хорошо помогают семена подорожника. Приготовьте их так же, как луковую кожуру, и принимайте в течение дня.

• Пейте чай черный или зеленый, в который при заварке добавляйте ромашку, мяту, полынь обыкновенную. Валериана облегчает спазмы гладкой мускулатуры. И постарайтесь наладить регулярный режим приема пищи. Прежде всего, надо соблюдать диету на протяжении 3-4 месяцев, и кроме этого полезно ежедневно между приемами пищи съедать до 70 г грецких орехов.

• Для того, чтобы снять болезненный синдром и кровоточивость, надо взять траву горца перечного и почечуйного и заварить 1 ст.л. на 2 стакана кипятка. Выпить в течение дня.

• Хвощ полевой – заварить 1 ст.л. стаканом кипятка, настоять 1 час и выпить в течение дня.

• Нарезать веток калины, очистить кору и заварить 1 ст.л. на 2 ст. кипятка, прокипятить 15-20 мин. и принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день. Это замечательное кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Также хорошим средством может быть отвар коры дуба, приготовленный по такому же рецепту, как и отвар коры калины.

• Отличными заживляющими свойствами обладает отвар корней девясила – 1 ч.л. на стакан воды, прокипятить 20 мин. и выпить за 1-2 приема.

Целиакия

Статистика говорит о том, что этим заболеванием во всем мире болеют много людей – на 184 человека приходится один больной целиакией, и считается, что это заболевание аутоиммунное. В России целиакия традиционно считается очень редким заболеванием. О ней просто не думают не только терапевты, но даже педиатры. К сожалению, врачи и учителя, да и порой родители не знают сложную природу с тяжелыми последствиями этой болезни и не могут дать разумное пояснение, необходимое в таких случаях.

Всем детям с диагнозом «целиакия», независимо от тяжести заболевания, дается инвалидность. Кроме того, во всех цивилизованных странах детям, нуждающимся в пожизненной диете, оказывается помощь от государства.

Это хроническое заболевание появляется в результате повреждения слизистой оболочки тонкого кишечника глютином – особым белком таких злаков как пшеница, ячмень, рожь, овес. При целиакии в кишечнике происходит атрофия ворсинок, которые выступают в просвет кишки, резко

увеличивая контакт перевариваемой пищи с выстилающими поверхность кишечника клетками, и тем самым способствуя увеличению площади всасывания. Специалисты считают, что всасывающая площадь кишечника здорового взрослого человека равняется площади теннисного корта, а при целиакии – столу для настольного тенниса. Практически, болезнь приводит к тому, что кишечник становится трубкой с гладкими стенками, через который «транзитом», не всасываясь, проходят все полезные для организма вещества. В результате увеличивается объем каловых масс, и с калом выделяются непереваренные частички пищи.

Заболевание может начаться в младенческом возрасте через 4-8 недель после введения в состав питания продуктов, содержащих глютен. Это может быть манная каша, которой начинают кормить ребенка с 4-6 месяцев, или геркулесовые отвары и смеси, содержащие толокно. Но целиакия может начаться и у взрослых, даже в 70-80 летнем возрасте. Постарайтесь проанализировать ваших близких и дальних родственников старших поколений, может быть, среди них были те, кто страдал худобой. Это может быть свидетельством того, что болезнь носит наследственный характер.

Поскольку поврежденная слизистая оболочка перестает быть барьером для всасывания токсических веществ, образующихся в кишечнике, они проникают в кровь больного, вызывая интоксикацию, проявляющуюся в нарушении сна и даже агрессивности. Повреждение двенадцатиперстной кишки, являющейся одним из эндокринных органов, может привести к отставанию в росте, что чаще наблюдается у детей старше 3-х лет.

Нарушение всасывания в кишечнике приводит к снижению уровня микроэлементов в крови, особенно снижается содержание кальция и фосфора. Их недостаток вызывает сильные боли в костях, особенно ночью, переломы костей и или их травмы, кариес зубов, ломкость ногтей. Недостаток других микроэлементов – калия, магния, железа, меди, цинка может привести к мышечным болям, судорогам мышц, мышечной слабости и ощущению «ползанья мурашек», а также к малокровию и выпадению волос.

Следует отметить, что перечисленные напасти не кончаются. Витаминная и белковая недостаточность могут вызывать частые вирусные заболевания, быструю утомляемость, повышенную кровоточивость, обмороки, шершавость и сухость кожи. Может развиться нарушение зрения – куриная слепота. У большинства детей проявляется пищевая аллергия.

В этих случаях необходимо использовать травы, которые способствуют активизации работы печени: полынь, таволга вязолистная, кора осины, трава люцерны, трава и корни одуванчика, кофе из цикория. Травы можно заваривать как чай, но еще лучше добавлять их в виде размолотого порошка в еду. Поскольку может наблюдаться дисфункция работы

различных органов, используйте более широкое разнообразие видов трав, за исключение злаковых.

Характерным свойством этого заболевания является то, что ни один из симптомов не является постоянным, вероятно поэтому заболевание получило название «Великий МИМ», который умеет удивительно подражать множеству других заболеваний и сбивает с толку докторов.

Основой лечения служит безглютеновая диета с полным исключением даже мельчайших частиц пшеничной, ржаной муки и других запрещенных для болезни злаков. Диета должна быть пожизненной. Вредными, «ядовитыми», для больного целиакией являются все продукты, производимые на основе злаков, т.е. булки, печенье, сухари, сушки, вафли, торты, пирожные. Необходимо исключить сомнительные продукты, в которых не уверены: карамель, шоколад с наполнителями, некоторые йогурты, колбасы, сосиски, мороженое, кофе.

Разрешенными являются рис, кукуруза, гречка, фасоль, овощи, фрукты, мясо, рыба, птица (кроме консервов), молочные продукты. Безусловно, следует готовить все продукты в домашних условиях.

Не рекомендуется принимать медицинские препараты, нарушающие микрофлору кишечника: ампициллин, ампиокс, мономицин, канамицин, бисептол.

Приведем несколько рецептов питания для больных целиакией:

Венский сырник. 600 г творога, 2 ст.л. картофельного крахмала, 250 г сахара, 125 г масла, 3-5 яиц. Желтки растереть с маслом и сахаром, затем с творогом, предварительно дважды протертым. Добавить крахмал, размешать, перемешать с густо взбитыми белками и выпекать при 200^{0}С 40 мин.

Соевые блины (оладьи). Стакан кефира, 2 ст.л. соевой муки, 1 яйцо, $^1/_3$ ч.л. соды, кукурузный крахмал, соль, сахар по вкусу. Все хорошо перемешать, крахмал добавлять в тесто до консистенции густой сметаны. Поставить в теплое место на несколько часов. Выпекать на горячей сковороде, не перемешивая тесто. Из оставшейся на дне жидкой закваски получаются тонкие блины.

Кукурузный хлеб. 400 г кукурузной муки, 2 яйца, 1 ч.л. соды, соль, тмин по вкусу, 1,5-2 стакана молока. Все хорошо перемешать, выложить в смазанную маслом форму и выпекать 40 мин. Можно выпекать на противне в 2 слоя, положив между слоями начинку.

Яблочный пряник. 2 стакана безглютеновой муки, 1 стакан сахара, 125 г масла, 1,5 стакана густого яблочного пюре, ½ ч.л. соли и ½ стакана изюма, столько же очищенных орехов, 2 ч.л. соды. Яблочное пюре подогреть, добавить масло, сахар и изюм, размешать и остудить. Муку просеять с содой, солью, перемешать и соединить с орехами, пюре. Готовое тесто влить в смазанную маслом и обсыпанную кукурузной кашкой форму. Выпекать 45 мин.

Соевый хлеб. Потребуется 15 г дрожжей, 1 ч.л. сахара, 1 ст. молока или воды, столько же соевой муки, 3 яйца, 1 стакан крахмала, соль. Сделать опару из дрожжей сахара и молока. Когда опара подойдет, вбить 3 яйца, добавить растительное масло и крахмал, поставить смесь на 40 мин. в теплое место. Опять взбить и выпекать 40 мин.

Эрозия желудка

Прежде всего, обратите внимание на то, сколько и когда воды Вы пьете. В нас заложен мощный механизм, который обеспечивает выделение обильного количества слюны даже при относительно сильном обезвоживании. Обусловлено это двумя причинами: первая – необходимость облегчить скольжение пищи в процессе ее пережевывания и вторая – доставлять в желудок щелочную слюну в тех случаях, когда выпитой воды оказывается очень мало, чтобы тело могло повторно выделить ее непосредственно в желудок для облегчения процесса расщепления пищи. Если выпить стакан воды, она сразу проходит в кишечник, где поглощается, а примерно через полчаса выделяется частично в желудок, чтобы подготовить его к приему пищи. В течение этого времени идет промывание слизистого слоя, которое способствует естественной секреции и накоплению бикарбоната, это он нейтрализует кислоту на поверхности слизистой желудка, чтобы кислота не разъедала мышечный слой стенок желудка. Слой слизи, покрывающий стенки желудка, является защитной изоляцией от кислоты, поток которой омывает пищу в процессе ее переваривания. Вода, протекающая через слой слизи, способствует расширению и утолщению защитного слоя в желудке. Эрозия стенок вызывается кислотами, выделяемыми желудком для переваривания пищи. Слизь на 98% состоит из воды и на 2% из волокон, которые удерживают эту воду на месте. Вода в свою очередь растворяет бикарбонат, который выполняет роль буфера, защищающего желудок от кислоты, пытающейся пройти через слизь. Это непрерывный процесс, и при недостатке воды кислота проникает сквозь барьер и достигает лежащих ниже клеток, вызывая боль, изжогу, а затем и эрозию. Поэтому понятно, что пить воду надо перед обедом, а не после него.

• Растения, способствующие заживлению эрозий, обычно принимают в виде настоя или отвара, чаще пейте чай, заваренный мятой, мелиссой и другими успокаивающими травами.

• Алтей лекарственный. Применяют настой корня, 1 ч.л. на стакан кипятка, пить по столовой ложке 4 раза в день перед едой.

• Сок сырого картофеля пить по ½ стакана за 15 минут до еды 2 раза в день.

• Цветочные корзинки календулы лекарственной (1 ст.л. на стакан кипятка) пьют по ¼ стакана 3 раза в день до еды. Они оказывают противовоспалительное, антисептическое, желчегонное, спазмолитическое действие.

• Семена льна, 1 ч.л., залить стаканом кипятка и настаивать в тепле 1 час. Пить по ¼ стакана 4 раза в день. Оказывает обволакивающее, противовоспалительное, болеутоляющее действие.

• Живица хвойных (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.

• 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. Если кроме язвенных болезней имеются новообразования – киста или опухоль, то этим маслом пользоваться не следует, поскольку это может привести к усилению развития опухолевого процесса.

• Способствует заживлению слизистой настойка корней лапчатки прямостоячей (калгана). Принимать по 20-40 капель на ¼ стакана воды 3 раза в день.

• Отвар зерен овса посевного (2 ст.л. на стакан кипятка, прокипятить 1 минуту, настоять 1 час) принимать по ½ стакана утром и вечером.

• Отвар корней окопника (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 ¼ стакана 4 раза в день.

• Хорошо лечится нарушение слизистой каротиновым маслом, которое можно приготовить в домашних условиях. Поместить в маленькую кастрюльку стакан тертой моркови и залить 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.

• Хорошим проверенным средством лечения язвы является сок лопуха. Пропустить через мясорубку корни, стебли и листья лопуха, добавить спирта или сахара или меда в соотношении 1:1. Пить по 1 ст.л. за 15-20 мин до еды.

• Хорошо помогает при болезни желудка, если принимать внутрь порошок глины по 1 ст.л. в 1 стакане теплой воды 2 раза в день утром и вечером. Каждую неделю дозу уменьшают на 1 ч.л.

БОЛЕЗНИ ПАРАЗИТАРНЫЕ

Актиномикоз-кандидоз

Актиномикоз мог появиться как результат использования антибиотиков. Лечить его другими антибиотиками опасно, т.к. может ухудшиться состояние печени. Иммуннологический сбор этому и служит. Столовая ложка на стакан горячей воды (кипятка), выпить в 2 приема за день.

Оставшуюся от слитого чая траву повторно залить водой и кипятить 5 мин., выпить так же, как в первый день. Добавлять к этому чаю по 5 капель болиголова. Принимать болиголов рекомендуется по одной или по 3 недели. Затем, чтобы организм не привыкал, дают другое активно действующее вещество.

• Соцветия календулы обыкновенной в виде настойки или настоя принимать внутрь: настойка 10-20% на водке, по 30-40 капель на полстакана теплой воды или молока, 3-4 раза в день до еды.

• Настойка почек тополя 20% по 20-30 капель на полстакана кипяченой воды, 3 раза в день до еды. Или настой почек тополя (1 ст.л. настоять 1-2 часа в ст. кипятка) пить по 1 ст.л. 3-4 раза в день за час до еды.

• Прополис в чистом виде или в виде 30% настойки на 76% спирте принимать внутрь, настойку пить по 30-40 капель, смешивая ее с полустаканом теплого молока или чая. Чистый прополис 3-5 г жевать продолжительно, потом глотать, 3-4 раза в день до еды.

• Почек березы – 50 г, почек тополя – 50 г. 10% настойку этого сбора принимать внутрь по 20-30 капель на полстакана теплой воды или чая.

Все это активные средства лечения, и их следует применять чередованием: первую неделю – одно, вторую неделю – другое, потом – третье, затем неделю ничего не принимать, затем продолжить и снова чередовать.

Бруксизм – скрежетание зубами

Принято считать, что дети по ночам скрежещут зубами потому, что имеются неполадки в кишечнике – завелись глисты. Установлено, что страдают серьезной формой бруксизма до 20% людей, причем он бывает настолько активен, что порой приводит к поломке зубов, вызывает судороги жевательных мышц и даже головную боль. В некоторых случаях снижение стресса излечивает от бруксизма.

Чтобы избежать поломки зубов, врачи рекомендуют зубные накладки, небольшие пластиковые приспособления, предохраняющие зубы от взаимного разрушения.

Хотя особого лечения для бруксизма не существует, могут оказать помощь упражнения на растяжение жевательных мышц, снимающие напряженность челюстей, а также гимнастика для шеи, плеч, лица, что также снижает стресс. Снижение напряжения в состоянии бодрствования уменьшает зубной скрежет во сне.

Для расслабления лица и облегчения боли полезно выполнять следующие упражнения по растяжению жевательных мышц. Особенно обратите внимание на те дни, когда Луна входит в знак Тельца, поскольку в эти дни появляются силы, оказывающие особое влияние на нижнюю челюсть, шею и затылок, зубы и миндалины. Все полезное, что вы сделаете в эти дни для этих частей тела, окажется вдвое эффективным как профилактическое и лечебное средство.

• Для начала поместите пробку между нижними и верхними зубами на 3-4 минуты. Убедитесь, что пробка на 0,5 см меньше предельно раскрытого рта. Для растяжения жевательных мышц откройте рот, осторожно переместите челюсть слева направо. Повторите 5-7 раз. Откройте рот как можно шире, как бы уронив, сбросив нижнюю челюсть. Повторите 5-7 раз.

• Концентрация внимания при канцелярской работе или у компьютера напрягает лицевую мускулатуру. Плотно закройте (сожмите) оба глаза. Напрягите лицевые мышцы на 10 секунд. Затем широко раскройте глаза и расслабьте мышцы лица. Повторите 5-7 раз.

• Расслабьте лицевые мышцы, затем широко откройте рот, глаза, высуньте язык, удержитесь в этом положении некоторое время, но не старайтесь делать это упражнение перед зеркалом. Повторите 5-7 раз.

• Сядьте прямо, можно на край кровати или на полу, почувствуйте, как позвоночник ожил и выпрямился. Сцепите руки над головой выше затылка. Локти должны расслабленно висеть так, чтобы вы могли их видеть краем глаза. Дайте возможность голове опускаться вперед за счет веса рук как можно ниже, пока не растянутся мышцы затылка и пока Вы не почувствуете, что шейный отдел позвоночника активизировался, принимая в себя энергию его нижней части. Не нужно давить на голову и наклонять ее силой. Самое главное в этом упражнении принцип: «Дайте возможность». Повторите это упражнение дважды, каждый раз выполняя его в течение семи секунд. Когда опускаете голову, выдыхайте.

• Напряжение мышц пронзает шею и плечи. Медленное вращение головой по часовой стрелке и в противоположную сторону поможет расслабить и успокоить мышцы.

• Расслабление мышц шеи и плечевого пояса. Пожимание плечами укрепляет шею и плечевой пояс, снимает узлы мышечных волокон, образующиеся при стрессе. Пожмите каждым плечом, удерживая его в таком положении две секунды, затем пожмите двумя плечами. Повторите 5-7 раз.

• Загляните за свое правое плечо, потом за левое. Голову держите прямо. Аккуратно и медленно повторите десять раз, потом повторите столько же в быстром темпе.

• Проведите внешней стороной ладоней по шее вниз, а потом тыльной стороной вверх – столько раз, сколько вам покажется нужным. Затем опустите голову вниз и побудьте в таком положении примерно 7 секунд, пусть напрягутся сухожилия в затылочной части. Потом запрокиньте голову назад, при этом желательно открыть рот и расслабить мышцы лица. Заключительным для упражнения будет «Кивок Богу». Кивните два раза налево и два раза направо – как будто вы пытаетесь подбородком дотянуться до соска. Не нужно слишком растягивать мышцы затылка и мнить

себя спортсменом, пытаясь выполнить невыполнимое. Пусть это будет спокойное приветствие Богу.

Массаж сам по себе при скрежетании зубами не помогает. Но тем, кто ночью скрежещет зубами, работая челюстью, нежное поглаживание боковой поверхности шеи и головы принесет успокоительное облегчение. Выполняя массаж, не забывайте о плечах и верхней части спины. Больные бруксизмом склонны к мышечному напряжению в этих областях.

Для стимуляции акупрессурной точки, облегчающей зубную боль, положите палец на челюсть ниже уха и сильно надавите. Повторите столько раз, пока не наступит облегчение.

Бруцеллез

Эта болезнь характеризуется поражением нервной и сердечно-сосудистой систем, а также костно-суставного аппарата, длительным течением.

Возбудители болезни бруцеллы – бактерии, которые хорошо переносят низкие температуры и замораживание, в воде сохраняются до 5 месяцев, в коровьем молоке – до 45 дней, в брынзе – до 60 дней, в масле, сливках, простокваше, свежих сырах – в течение всего периода их пищевой ценности; в замороженном мясе более 5 месяцев. При кипячении и пастеризации молока бруцеллы погибают.

Человек заражается при употреблении сырого молока от больных животных и приготовленных из него продуктов, а также недостаточно проваренного и прожаренного мяса. Заражение может произойти и на производстве, где обрабатывают кожу и шерсть, а также при уходе за больными животными и через предметы, зараженные их выделениями. Возбудители могут проникать в организм человека через верхние дыхательные пути с пылевыми частицами или через поврежденную кожу. Инкубационный период составляет 1-3 недели. Болезнь характеризуется многообразием клинических симптомов. Чаще всего она начинается остро: температура повышается до 39-40^{0}С, появляются озноб, слабость, обильное потоотделение, резкие боли в мышцах и суставах, характерно поражение нервной системы и костно-суставного аппарата, кровеносных сосудов, могут быть психические расстройства. Реже заболевание начинается постепенно: появляются недомогание, бессонница, раздражительность, головная боль, боли в мышцах, суставах, снижается аппетит, температура повышается до 37,3^{0}С. Болезнь может затягиваться до 1-2 и более лет. Стойкие остаточные явления могут привести к инвалидности.

Для лечения бруцеллеза надо использовать такое растение, как горечавка. Кашица из надземной и подземной массы растения помогает при этом заболевании.

Фитотерапия рекомендует применение противовоспалительных, общеукрепляющих, обезболивающих, противоаллергических и трав мочегонного действия:

• Париться в бане березовыми и крапивными вениками. Процедура парения должна быть насколько возможно продолжительной. Каждую неделю парилку посещать 3-4 раза в течение 3-х недель.

• Горечавка желтая. Готовят кашицу из растений, а также густые экстракты (долго варят в небольшом количестве воды большую массу надземных и подземных частей растений), накладывая их в виде компресса на больные места.

• Ястребинка волосистая применяется в виде отвара травы и корней по 1 ст.л. на стакан кипятка, настоять 30-40 мин. и выпить в течение дня.

• Корни окопника используют в виде пасты свежих или сушеных корней. Для этого готовят мазь из размолотых корней, смешанных наполовину со свиным несоленым топленым жиром. Можно прикладывать и без жиров массу измельченного свежего корня. Полезно одновременно применять корни внутрь из расчета: щепотка порошка сухих корней на один прием 1-2 раза в день.

Сбор N 1. Лист березы бородавчатой, кору ивы, кору крушины, листья крапивы двудомной, корни петрушки огородной в виде отвара: 1 ст.л. на стакан кипятка, прокипятить 5-10 мин.

Сбор № 2. Приготовить сбор из различных трав (желательно не менее 5-7 видов): липовый цвет, трава золотарника, цветки ромашки аптечной, трава зверобоя, кора осины или ивы, листья березы, вероника, листья вишни, сливы, смородины, герани, донник, мокрица, листья и корни пырея, листья и корни лопуха, одуванчика, ягоды и листья брусники, ольхи, можжевеловые ягоды, шишки и ветки сосны, спаржа, таволга вязолистная, череда, черника, чернобыльник, репешок, ряска, взятых в равных соотношениях. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и после 30-40 мин. настаивания выпить в течение дня.

Для лечения бруцеллеза полезно использовать водный настой травы багульника, спектр действия которого достаточно широк – при туберкулезе легких, перемежающейся лихорадке, ревматизме, подагре, золотухе.

Гельминты

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, от домашних животных. 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. Количество глистов в организме человека при запущенной болезни может быть очень большим.

Дети часто заражаются аскаридами и острицами. Число живущих в кишечнике аскарид может достигать нескольких сотен. Они выделяют вредные для организма вещества и нарушают работу кишечника.

Острицы паразитируют в конечном отделе тонких кишок и в слепой кишке человека. Это мелкие черви размером 2-12 мм, яйца бесцветные. Самки с готовыми для откладки яйцами спускаются в прямую кишку, выползая наружу и отложив до 12 тысяч яиц около заднепроходного отверстия, погибают. Выползание остриц сопровождается зудом. На влажной поверхности тела яйца дозревают. Человек заражается острицами, проглатывая яйца, заносимые в рот руками, загрязненными при почесывании.

В народной медицине самым мощным и результативным средством дегельминтизации является 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 – 3 ч.л. на стакан кипятка. Каждый раз после чая съедать ½ 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 ½ стакана в течение 4-х дней.

• Нарезать мелко лук и наполнить им пол-литровую банку до половины, затем залить водкой доверху и настоять 10 суток. Принимать по 1-2 ст.л. 2 раза в день перед едой.

• Для очистки кишечника от аскарид применяют настой цветков и листьев пижмы обыкновенной. 3 ст.л. залить стаканом кипятка и пить 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 ½ 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.

• 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 семена очищают от наружной шелухи (300 г для взрослых, 150 г для детей 10-12 лет, 100 г – для 5-7 летних и 50 г для 2-3-х летних детей), растирают, добавляя семена в ступку небольшими порциями, смачивая их по 10-15 капель водой. Общее количество воды не должно превышать 25% от веса семян. Для улучшения вкуса добавляют столовую ложку меда или варенья. Полученная кашица 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.

• Смешать и растереть до состояния пасты 1 сырой желток свежего куриного яйца, 1 зубчик чеснока, 1 очищенную от костей соленую селедку, 2 ст.л. пшена. Развести смесь прохладным кипяченым молоком до состояния жидкой консистенции. Пить по ½ стакана несколько раз в день до полного изгнания, особенно эффективно действует на ленточных червей, а также для выведения солитера.

• Залить 1 ст.л. порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин. Использовать после остывания и процеживания в виде клизмы в теплом виде, стараясь держать смесь внутри кишечника насколько можно долго. Курс лечения – 7 дней. При необходимости курс лечения повторить через 10 дней.

• Для выведения острец из кишечника делать несколько дней подряд микроклизмы из отвара чеснока в молоке. Очищенные зубчики головки чеснока среднего размера залить стаканом воды и кипятить на слабом огне 10 мин. Процедить, а затем приготовить отвар из 1 ч.л. сухой измельченной травы полыни в 1,5 стаканах воды, прокипятив его 2 мин. и добавить к отвару чеснока. Сразу после стула сделать клизму.

• Кашицу из 5 зубчиков чеснока варить в стакане натурального молока 10-15 мин., дать настояться в закрытой посуде 15 мин. и пить отвар теплым по 1 ч.л. 4-5 раз в день перед едой. Курс лечения – 7 дней. Полезно провести этим же настоем курс лечебных клизм – 4-5 процедур.

• При острицах также может быть эффективным свежеприготовленный сок чеснока, который надо принимать по 10-15 капель с теплым кипяченым молоком 2-3 раза в день натощак.

• При острицах, а также против ленточных червей приготовить 5-10 г кашицы чеснока и смешать его с 1 ст. прохладной кипяченой воды, настоять несколько часов, затем сделать клизму за 1-2 часа до сна. Курс лечения – 7 дней. Этим же вечером сделать клизму из слабого (бледно-розового цвета) раствора марганцовки. Чтобы глисты не пошли через горло, после каждой клизмы следует жевать свежий репчатый лук.

• В осеннее время можно использовать для очистки кишечника организма от паразитов арбузные семечки. Их надо высушить, пропустить

через мясорубку, затем смешать с молоком в соотношении 1:10 и принимать в течение дня. В общей сложности надо выпить 2 стакана между приемами пищи. Можно использовать и свежие арбузные семечки, но их надо раздавить. Взять 100 г раздавленных семечек и прокипятить в 1 л воды в течение 45 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

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 (1 ст.л. размельченных растений на 1 ст. 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 ½ 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 ч.л. 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.

Токсоплазмоз

Важно, чтобы диагноз болезни – токсоплазмоз – был установлен по анализу крови. Появление у детей этой болезни, можно объяснить только по причине общения ребенка с кошками. Но вопрос в том, можно ли вылечить ребенка, если общение с больными кошками будет продолжаться? Надо обязательно изолировать кошек от ребенка и после этого лечить.

Чтобы помочь избавиться от болезни, врачи прописывают лекарство тиндурин, которое используется и для лечения малярии. Кроме этого препарата полезно пить настои или настойки таких трав, как эвкалипт,

кору 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 ½ стакана в зависимости от переносимости организмом) 3-5 раз в день. Настойки готовятся на водке из расчета 1:5. Принимать по чайной ложке на ½ ст. воды.

Трихомонады

Эта болезнь вылечивается значительно медленнее. Полезнее разобраться в причинах появления заболевания. А 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 водочную настойку 20% с этим корнем и пить его 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 ½ ч.л. 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 кусок 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.

Хламидиоз

Очень часто пациенты даже не подозревают, что страдают этой болезнью. Эти зловредные бактерии вызывают негонорейные уретриты (воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала), эпидидимит (воспаление придатков яичка) и орхоэпидидмит (воспаление самого яичка), проктит (воспаление прямой кишки). У женщин он становится причиной кольпита – воспаления слизистой оболочки влагалища, цервицита – воспаления шейки матки, эрозий, уретрита, воспаления придатков.

Важно для лечения избрать те средства, которые повышают иммунитет. Питание овощами, соками овощными и фруктовыми служит основным фоном восстановления иммунитета организма.

Хламидиоз до поры до времени не беспокоит, но он может выводить из строя все органы: начинают беспокоить боли в суставах, спине, в низу живота, паху. Появляются слабость, кожный зуд, простатит, у женщин – цистит, воспаление придатков, яичников. Начинают трескаться и ломаться ногти, выпадают волосы. Это заболевание может вызвать раннюю катаракту, глаукому, деформирующий артроз суставов, остеохондроз и даже инфаркт миокарда. Сложность лечения заключается в том, что хламидии могут на время лечения затаиться, приспособиться к тому или иному препарату, а по окончании курса терапии вызвать новое обострение. Поэтому процесс лечения продолжителен, и лучше чередовать средства лечения.

Для лечения воспользуйтесь листочками чистотела, заваривая листочек размером с ладошку на стакан кипятка, выпивая настой в течение двух дней. Или приготовьте масло чистотела на основе нерафинированного подсолнечного масла и периодически его используйте, смазывая слизистые оболочки. Полезно каждый день съедать по несколько долек чеснока, или натрите 3 дольки чеснока на мелкой терке, сложите стерильный бинт в 8 слоев, заверните в него кашицу чесночную и наложите на слизистую оболочку на 30 мин.

• Губительно действуют на хламидии фитонциды лука.

• Глина белая или голубая, если использовать ее в виде порошка по 1-2 ч.л. в день или в виде суспензии, также поможет в лечении заболевания.

• Кору осины или ивы использовать в виде порошка для приема внутрь на кончике чайной ложки 2-3 раза в день или заварить 1 ст.л. измельченной коры стаканом кипятка, прокипятить 10-15 мин. и принимать в течение дня весь отвар 3 недели.

• Можжевельник очищает кровь и мочеполовую систему от микробов, увеличивает диурез. В первый день разжевать 5 ягод, затем увеличивать по одной ягоде до 10 ягод на 10-й день, затем снижая до 5 ягод. Прием ягод проводится 15 дней, кроме того, в течение 10 дней вечером перед сном и после 2-х часов ночи пьют стакан отвара можжевельника – 1 ст.л. хвои на стакан кипятка.

Энцефалит

Одна из сложных задач даже для народной медицины. Это заболевание вирусное, инфекционное, интоксикационное, воспалительное головного мозга. Необходимо иметь в виду, что, прежде всего, следует вывести из организма токсические вещества, которые наполняют кровь человека после укуса энцефалитного клеща. Корни ластовеня лекарственного в виде порошка либо настойки принимать в течение 2-3-х недель, затем другие средства.

• Применение пантокрина для лечения этой болезни позволяет поднять иммунный статус организма.

• Этой же цели служит одновременное применение клюквы, шиповника, хвои и зверобоя.

• Можно принимать настойку золотого корня 10% на водке – до 20-30 капель вместе с чаем или водой 3 раза в день.

• Соцветия календулы в виде настоя или настойки как сильное антисептическое средство. Используют 20% настойку на водке и принимают так же, как и золотой корень.

• Корневища аира болотного (20% настойку) принимают внутрь как антисептическое средство, 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.

• 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.

Энтеробиоз

Глистное заболевание, вызванное острицами. Для лечения энтеробиоза сбор из зверобоя, лебеды залить 1 ст.л. кипятком, добавить на кончике чайной ложки гвоздику, настоять 1 час, выпить на ночь.

• Можно порекомендовать получить густой экстракт из корневищ мужского папоротника. Для этого обрабатывают высушенные корневища эфиром и выпаривают до получения густой малоподвижной массы зеленого или буроватого цвета, неприятного запаха.

• Накануне лечения вечером вместо ужина дают стакан сладкого чая или кофе с небольшим количеством сухарей, на ночь назначают солевое слабительное. Касторовое масло противопоказано.

• В день лечения утром назначают очистительную клизму, после этого дают экстракт мужского папоротника в капсулах. Число принимаемых капсул может быть разное в зависимости от дозировки каждой из них и возраста детей. Однако вся доза используется в течение 30 мин. Готовый эфирный препарат в количестве 5 г, разделенный на 10 капсул, следует принимать через каждые 5 минут. Каждую из капсул при проглатывании запивают водой или 1% раствором соды.

• Если нет готового препарата, его можно заменить отваром корневища (10 г на стакан), сгущенным до половины, и принимать по 1 ч.л. с медом. Это количество отвара замешивают мукой и делят на 10 пилюль – порция для взрослых. Детям отвар надо давать соответственно возрасту. Детям 2-3 лет экстракт дают с медом, вареньем или сахаром, всю дозу в 2 приема с перерывом в 15 минут.

• Как детям, так и взрослым через 10 минут после приема экстракта последней дозы дают солевое слабительное. По истечении 1,5-2 часов можно дать легкий завтрак. При энторобиозе проводят два курса лечения.

• Для лечения детей 1-2 лет применяют дозу 1 г, 3-х лет – 1,5 г, 4-х лет – 2 г, 5-6 лет – 2-2,5 г, 7-9 лет – 3-3,5 г, 10-17 лет – 3,5-4 г. Для взрослых эффективной дозой является 3-4 г на прием. Максимальные разовые дозы для взрослых – 8 г, для детей 2 лет – 1 г, 3-4 лет – 1,5 г, 5-6 лет – 2,5-3 г, 10-14 лет – 5 г.

• Экстракт противопоказан при декомпенасации (недостаточности) сердца, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишеки, острых желудочно-кишечных и лихорадочных заболеваниях.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Артрит, артроз, полиартрит

Артриты, артрозы, болезни суставов различного происхождения являются заболеваниями костно-мышечной системы. К болезням этого же типа относятся: ишиас – боли в ягодице, бедре, голени по ходу седалищного нерва; миозит – воспаление скелетных мышц; невриты – воспаление периферических нервов; остеохондроз – воспаление костной и хрящевой ткани; паралич – утрата способности к движению вследствие поражения нервной системы; радикулит – поражение корешков спинномозговых нервов; ревматизм – инфекционно-аллергическое заболевание с поражением соединительной ткани, нервов, суставов.

• Для лечения полиартрита выбрать несколько видов трав (4-5, но можно и больше) и заваривать чай. Кора ивы, осины, тополя (берется с молодых, толщиной с палец, веток), корневище аира болотного, листья и ягоды брусники, боярышника, ветки багульника, березовые почки и 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.

1 ст.л. сбора нескольких трав заварить стаканом горячей воды. Настоять 1 час, выпить в течение дня в 2-3 приема, на следующий день остатки вчерашнего чая залить стаканом воды и прокипятите 5 минут. Выпить в течение дня, как первую заварку.

• Сабельник болотный используется как в форме 20% настойки, так и в виде порошка по 0,3-0,5 г в день за один прием.

• 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).

• Полезно пить чай из листьев брусники без нормы, но следует иметь в виду особенности организма, как об этом было сказано ранее.

• Боль в суставах снимает отвар растений девясила. К ложке девясила лучше добавить столько же лопуха, отвар можно пить с вареньем или медом до еды и на ночь.

• Очень полезны листья и ягоды земляники в свежем и сушеном виде без особой дозировки, желательно 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 ст.) настаивают 12 часов в литре кипяченой воды, добавляют по вкусу мед и пьют по полстакана 3-5 раз в день.

• Очень помогает настой листьев смородины черной, который пьют до еды.

• Сныть обыкновенную очень полезно есть в лечебных целях. Можно готовить чай из этой травы, не скупитесь положить горсть или две травы на заварной чайничек, вреда от нее не будет.

• Полезно совмещать лечение снытью с использованием травы фиалки трехцветной, заваривая ее как чай или принимая в виде настоя: на 2 стакана кипятка берут 2 ст.л. травы и после настаивания в течение 1-2 часов выпивают все за день в 3-5 приемов.

• При поражении всех суставов тела артритами, артрозами, подагрой и т.п. следует принимать по 2-3 ст.л. 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. Большая концентрация смеси способствует быстрому исцелению организма. 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. При гастрите, язве желудка такая смесь вызывает боли, поэтому концентрацию уксуса снижают в 2 раза, но это удлинит время выздоровления.

• В качестве лечебного средства используют полынь обыкновенную (горькую), прикладывая свежее или распаренное растение к больному месту.

• Готовят отвар из очищенных от оболочек семян 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 ½ ч.л. 3 раза в день, запивая чаем или водой. Для получения настоя столовую ложку коры настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают по 1-2 ст.л. настоя 3-4 раза в день до еды или для лечения суставов через каждые 2 часа.

• Траву лабазника (таволги вязолистной) в виде настоя принимают внутрь. Корень ее в виде мази используют для втирания при подагре и ревматизме. Для приготовления настоя чайную ложку травы настаивают 2 часа в стакане кипятка и выпивают его за день в 3-4 приема до еды.

• Боль в коленях может быть обусловлена ревматизмом или артрозом. Для лечения ревматических болей взять 6 ст.л. 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.

Боли в конечностях

Боли конечностей обусловлены чаще всего болезнью артериальных сосудов, характеризующейся воспалением внутренней оболочки их с зарастанием просветов и нарушением кровообращения. При этом заболевании не допускается курение, так как никотин вызывает спазмы мелких кровеносных сосудов, даже дым находящихся 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.

Можно порекомендовать лечить боли с помощью обкладывания молодых свежих листьев березы, которые надо положить в полиэтиленовый пакет, плотно завязать и держать, пока они не согреются. 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. Принимать по ½ стакана 3-4 раза в день. Можно приготовить водочную настойку – 25% по 40 капель. Настаивать листья в водке следует 3 недели.

• Обкладку березовыми листьями полезно чередовать смазыванием пораженных частей тела маслом из лаврового листа. Готовят масло из столовой ложки мелко нарезанных листьев, заливая их стаканом подсолнечного масла и настаиванием в темноте 7 дней.

• Эффективным средством лечения является богородская трава, мелисса. Пьется либо отвар (1 ст.л. на 1 ст.) по 1-2 ст.л., либо настойка 10% 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.

• Используют контрастные ванночки 2 раза в день (ножные или ручные). Налить в одно из ведер (ванна, бочка, таз) очень холодную воду, в другое – очень горячую. Ноги или руки периодически опускать 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. Полезно делать ванны, парить в хвойном экстракте. А еще делают так: срывают ветки сосны, березы, дуба и ставят ноги на эти ветки. Отдыхают на этих ветках по 1 часу. Самым лучшим лекарем являются дубовые ветки с листьями.

• Можно предложить рецепт лечения боли с помощью скорлупок от кедровых орехов. Заливают 0,5 кг скорлупы орехов 0,5 л водки и настаивают 3 недели. Пить по 1 ст.л. 1 раз в день натощак. Для лечения хватает 1 бутылки настойки.

• Хорошим средством для обезболивания может быть водочный, а еще лучше на одеколоне, настой из цветов сирени. Этот настой втирают в больные места 1-2 раза в день.

Боли в суставах

Начните с использования солевых повязок (но не компрессы – повязка должна быть воздухопроницаемой), они позволят оживить кровоток в коленном суставе и вывести накопившиеся шлаки, в том числе соли. Не опасайтесь: соль, которую вам предстоит прикладывать, не так легко загнать внутрь, она туда просто не пойдет, внутренний раствор тканей содержит меньше солей, чем ваш компресс, это все равно, что заставить речку течь вверх на гору. Концентрация соли в растворе для повязки не должна превышать 10% (8-10%), т.е. 2 ч.л. поваренной соли на стакан воды. Перед наложением повязки надо обтереть тело теплой водой с мылом, а после процедуры – теплым влажным полотенцем. Для повязки лучше использовать льняную или хлопчатобумажную ткань, а еще лучше марлю. Марлю надо сложить в 8 слоев, а полотенечный материал не более, чем в 4 слоя. Повязку нужно делать из горячего раствора, но перед наложением ее слегка охладить. Выжимать повязочный материал нужно так, чтобы он был средней влажности. Накладывать повязку на 10-15 часов. Смоченный раствором материал надо достаточно плотно прибинтовывать к коленному суставу. Солевая повязка действует не только на больной участок, но и на все ткани и органы, находящиеся под ним. Солевая повязка поглощает жидкость из подкожного слоя, а затем и из более глубоких слоев, увлекая за собой болезнетворное начало – микробы, вирусы, вредные вещества, яды. Таким образом происходит обновление жидкости в тканях больного органа и их дезинфекция – очищение и ликвидация патологического процесса.

Но, самое важное, не следует забывать, что при этом надо обеспечивать ежедневно суставы водой, которую надо пить столько, сколько позволяет ваш собственный вес – не меньше 30 г на 1 кг веса.

Пчелиный подмор ценен веществами, находящимися в хитиновом покрове пчел – в нем содержится гепарин и гепароиды, способные подавлять воспалительные процессы, стабилизировать кровяное давление, оказывать целебное воздействие на систему крови, состояние сосудов.

Проводится эта процедура следующим образом: 100 г подмора заливают кипятком, слегка остывшим (через 10-15 мин. после кипения – чтобы не обжигало опущенный в воду палец), и настаивают 15-20 минут. Полученную массу отжимают через марлю и тройной слой марли накладывают на больное место, а сверху кладут сверток с отжатыми пчелами, накрывают целлофаном и закрепляют эластичным бинтом. Через 2-3 часа компресс снимают.

При суставных болях, тромбофлебитах используют линимент из пчелиного подмора, который готовится так: растирается в порошок пчелиный подмор и смешивается с горячим растительным маслом (столовая ложка подмора на стакан масла). Хранить в холодильнике. Втирается при болях, предварительно линимент нагревая.

Остеохондроз

Важным этапом лечение остеохондроза являются травные ванны, настои из трав в виде чая, порошки трав и масла или мази на основе трав для массажа, а также комплекс специальных упражнений. Простейшим средством для ванны является сенная труха из-под старого стога, копны или яслей, из которых кормят коров, лошадей. Для одной ванны надо взять 2-3 кг трухи, прокипятить 15-20 мин. в ведре воды и процеженную воду использовать для ванны. Ванны принимать лучше на ночь в течение месяца, через каждые 2-3 дня, продолжительность – 20-30 мин.

Ванна из хвойного экстракта хвои сосны. На ведро воды берут 1 кг свежей хвои, варить ½ часа, настоять 12 часов. На одну ванну берут 1,5-2 л хвойного отвара и 2 кг поваренной соли. С этой же целью используют отвар травы цикория из расчета 300-400 г свежей травы на ванну.

Также полезно принимать ванну со спорышем (птичьей гречишкой). Как и в предыдущем случае, заливают 300 г спорыша кипятком и настаивают 2 часа. Эта ванна оказывает противовоспалительное биостимулирующее и антитоксическое действие.

При остеохондрозных болях втирают мазь, приготовленную из порошка лаврового листа и игл можжевельника (6:1), растертых с 12 частями сливочного масла. Успокаивающей мазью является смесь порошка шишек хмеля со свиным или сливочным маслом в равных долях.

Втирать небольшое количество пихтового масла в болезненные зоны – не менее 12-15 процедур в течение 3-х недель.

Для улучшения обменных процессов полезно пить настои трав:

• 1 ст.л. измельченных листьев или сушеных плодов земляники лесной настоять в стакане кипятка 10 мин. Пить по 2-3 стакана в день. Еще полезнее пить сок земляники по ½ стакана – 2 раза в день.

• Корнеплоды моркови показаны при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена, остеохондрозе.

• При остеохондрозе хорошо помогает отвар корневищ пырея, а также настой листьев черной смородины. Широко используется в последнее время для лечения суставных болей и остеохондроза корневище сабельника с корнями. Чаще всего его рекомендуют принимать в виде водочной настойки (1:5) по 2 ст.л. 3 раза в день до еды, но не менее эффективно использовать его в виде порошка или настоя (отвара).

• Настой листьев и коры осины или ивы (вербы) – 1 ст.л. на стакан кипятка – пить по ½ стакана 3 раза в день за полчаса до еды или между едой.

• Плоды и яблочный сок препятствуют в организме образованию 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.л.) кипятить 10 минут, 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 прокрученных через мясорубку 3-х головок чеснока и 4-х лимонов, залитых 7 стаканами кипятка.

• 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 1½ стакана кипятка. Кипятить 10 минут, принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

• Отвар соплодий (шишек) хмеля из расчета 2 ст.л. на стакан кипятка. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

• Высушенные цветки сирени обыкновенной заливают равным по объему количеством водки и после 10-ти суточного настаивания принимают внутрь по 30-40 капель. Полезно одновременно втирать эту настойку в болезненные 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 репы.

• Обязательным условием лечения заболевания является лечебная физкультура и массаж. Попытайтесь выполнять систематически упражнения для шейного отдела позвоночника. Исходное положение: сидя или стоя, руки опустите вдоль туловища.

Упражнение 1.Согнуть голову, привести подбородок максимально (по возможности) к груди и затем медленно отвести ее назад, устремив взгляд вверх. Выполнять медленно, не торопясь, 6-12 раз по самочувствию. Отдохнуть и повторить 4- 5 раз процедуру.

Упражнение 2. Исходное положение: стоя или сидя. Левую ладонь кладем на лоб и давим попеременно то ладонью на лоб, то лбом на ладонь, каждый раз примерно в течение 10 сек. Столько же отдыхать и вновь повторять – 10-12 раз. Лбом можно упираться не только в ладонь, но и в другую жесткую поверхность. Назначение упражнения – укрепить ослабшие мышцы шеи.

Упражнение 3. Для укрепления боковых мышц шеи. Исходное положение то же. Приложить ладонь к щеке (опора на скуловую кость). Ладонью давим на голову, головой давим на ладонь, в течение 10 сек. Повторить с каждой стороны 10-12 раз.

Упражнение 4. Исходное положение – стоя, голова и руки опущены. Упираемся междулопаточным пространством по всей длине позвоночника в торец двери. На вдохе медленно разгибаем голову и одновременно отводим плечи назад до момента, пока макушка не коснется торца двери, а плечи не будут максимально отведены. На выдохе возвращаемся в исходное положение с опущенной головой. Повторять 6-12 раз.

Упражнение 5. Исходное положение: сидя, руки опущены, скрещены в замок. При вдохе наклоняем голову и туловище влево, при выдохе возвращаемся в исходное положение. Затем делаем наклон вправо. Повторяем упражнение 10-12 раз. Это упражнение эффективно при различных формах шейно-грудного остеохондроза и может служить базой для других специализированных упражнений.

Для того, чтобы избежать обострения остеохондроза, полезно каждые 2-3 дня проводить массаж спины, шеи, груди и поясницы. После каждого часа сидения следует сделать разминку, походить. Особенно провоцирует обострение остеохондроза переохлаждение, сырость, сквозняк, а в зимнее время следует носить поясничный пояс. Обратите внимание, что не следует держать тяжесть на вытянутых руках, держите груз ближе к туловищу. Резкие повороты туловища также приводят к обострению болезни. Спать полезно только на жестком ложе. Поднимайтесь с постели мягко, чаще опирайтесь на руки. Предпочтительно заниматься бегом, плаванием, лыжами, которые укрепляют связочный аппарат позвоночника, тренируют его гибкость, улучшают кровообращение.

Следите за осанкой, сидите, стойте, ходите прямо. Не ходите на высоких каблуках, не спите на высокой подушке, на ней голова не отдыхает, а зависает. Подушка должна быть плоской, прямоугольной, заполняющей пространство между плечами и головой, сохраняя естественное положение позвоночника в шейном отделе. При поясничном остеохондрозе

делайте наклоны, скручивание спины, прямое приседание, разведение рук по сторонам.

Банный 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.

Остеопороз

Остеопороз – это заболевание костей, которое характеризуется уменьшением костной массы и нарушением ее структуры. Вследствие этого у человека становятся хрупкими кости. В результате часто случаются переломы рук, ног, шейки бедра. Фактор риска – неправильное нездоровое питание. В первую очередь – недостаток продуктов, содержащих кальций и кремний – минералов, необходимых для поддержания костной плотности. Следует обеспечить питание молочными продуктами, рыбой, продуктами, богатыми животным белком и важными для организма микроэлементами и витаминами, которые необходимы для здоровья кости.

Один из главных факторов развития остеопороза – процесс распада костей, инициатором которого служит простагландин Е (ПГЕ) – это подчиненное вещество, которое активизируется по команде гистамина. Обезвоживание, которое стимулирует активность гистамина, приводит к последующему остеопорозу костных структур. Единственный способ подавить активность гистамина и предотвратить резорбцию костей, связанную с обезвоживанием, – это увеличить ежедневное потребление воды до 8-10 стаканов в день. Кроме того, чтобы не дать разрушаться костям, следует заняться физическими упражнениями, которые не только стимулируют укрепление самих костей, суставов и мышечных соединений, но и способствуют улучшению кровообращения.

Обезвоживание суставных поверхностей неизбежно приводит к повреждениям – поверхность костей будет обнажаться до тех пор, пока не появится остеоартрит. Поврежденные ткани запускают механизм реконструкции сустава. К сожалению, процесс восстановления поверхности суставов приводит к их деформации. Во избежание этого следует внимательно и серьезно относиться к боли и тут же увеличить объем принимаемой воды.

При остеопорозе надо «промыть» весь организм, очистить его от шлаков, кальциевых отложений, усилить кровообращение. Наладить работу щитовидной и паращитовидной желез, а также печени.

• Регенерация костной ткани может осуществляться использованием корней окопника, принимают их в виде порошка на кончике чайной ложки

1-2 раза в день, а также накладывая компрессы из листьев этого растения на больные места. Следует регулярно принимать в пищу такие содержащие кремний растения, как одуванчик, клубни топинамбура, использовать в салат крапиву, а также глину белую (каолин или голубую), которую накладывают в виде компрессов на больные места на 2-3 часа.

• Сушеница топяная способствует восстановлению костной ткани. 2-3 ст. ложки сухой измельченной травы залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 2-3 ч, пить по 1/3 стакана 2 раза в день до еды.

• Календула является не только хорошим противовоспалительным средством, но заживляет поврежденную ткань костную. Взять 1,5 ст.л. сухих измельченных цветков календулы, залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять полчаса-час, пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Настой уменьшает боли, оказывает успокаивающее действие, повышает регенеративные процессы.

• Хорошо известна роль мумие при лечении поврежденных костей. Принимать по 0,2 г мумие (разводится по 50 мл кипящей воды) 2 раза в день за 1-2 часа до еды.

Сколиоз

Так называют искривление позвоночника в разных плоскостях, сопровождающееся, как правило, его скручиванием по вертикальной оси, а нередко и перекосом таза. Способствует более раннему развитию остеохондроза, артроза, грыжи межпозвонковых дисков. Отзывается болями в спине. Лечится заболевание с помощью точечного массажа позвоночника и лечебной физкультурой. Можно заниматься точечным массажем и самостоятельно, помогая себе, например, проводить самомассаж позвоночника. Никаких металлических украшений не должно быть на пациенте, так как они поглощают энергию. Лечение длительное. Это очень сильное воздействие на организм. Тем не менее, и точечный массаж не панацея от всех болезней, а способ мобилизации резервов организма, его энергетическая подпитка. Следует постепенно привыкнуть к воздействию точечного массажа, улучшение начинает проявляться только после пятого сеанса. Каждый сеанс начинается с общеукрепляющего массажа спины и очистки почек. Затем проводят лечение основного заболевания. Курс лечения – не менее 15 сеансов. Частота их, как правило, 2 раза в неделю. Для пожилых – не более 5-6 сеансов, затем следует большой перерыв.

В начале сеанса пациент располагается на животе, затем он переворачивается на спину. Руки и ноги пациента при этом нельзя перекрещивать. Лучше всего пациенту руки держать ладонями вверх.

Точечный массаж производится надавливанием большого, указательного или среднего пальцев. Пальцы не ставят вертикально – давят подушечки, без растирающих движений, а вот направление давления строго вертикально. Нажимать подушечками пальцев нужно только сверху

вниз, перпендикулярно. Нельзя втыкать пальцы в тело пациента или направлять движение вперед, так как руки массажиста могут устать или даже заболеть. Длительность воздействия на точку 3-5 секунд. При этом следует производить вибрацию пальцем, как будто крутишь булавочную головку. Всего производят 5-7 вибраций. Вращение по часовой стрелке оказывает тонизирующее воздействие. Вращение против часовой стрелки успокаивает больного. Мысленно следует послать в палец энергию, затем оторвать палец от тела и так производить воздействие вновь и вновь.

При точечном массаже обычно трижды прорабатывают комплекс симметрично расположенных точек. Так, при очистке почек воздействуют на точки обеих ног, при стимуляции работы сердца прорабатывают точки на обеих руках и т. д. Давление не должно быть сильным, так как основное воздействие при точечном массаже – посыл энергии.

Исследуя биологически активные точки, с помощью скользящих движений подушечкой наиболее чувствительного пальца выявляются болезненные точки. Обычно они располагаются в углублениях, небольших «отверстиях».

Точки, ответственные за соответствующие органы, во время их болезненного состояния очень чувствительны. При воздействии на эти точки у пациента возникают болезненные ощущения, которые в процессе лечения притупляются.

При проведении процедуры массажист сидит на стуле слева от пациента и мысленно втягивает в пальцы «грязь» из тела больного. Время от времени эту «грязь» стряхивает с рук в сторону от больного. «Грязь» также сбрасывают в таз с водой. По окончании воду вылейте в туалет. Пациент должен спокойно полежать 20 минут.

Нежелательно проводить сеанс массажа натощак или сразу после еды. Перед сеансом необходимо вымыть руки. Между массажем спины и массажем точек лица также следует вымыть руки.

Лучший показатель положительного результата массажа – блеск в глазах вашего пациента. Если глаза блестят – человек пошел на поправку. Если во время сеанса пациента клонит ко сну – это тоже хорошо. Во время сеанса в помещении никто из посторонних не должен находиться.

Массаж позвоночника нужен всем – и больным, и здоровым. С возрастом организм начинает «лениться», некоторые органы работают не на полную мощность. Массаж позвоночника «оживляет» их. Особенно он эффективен при головной боли. Если позвоночник забит солями, «пробками», то энергетические потоки не поступают к мозгу. Конечно, прекрасно, если вам будет делать массаж опытный массажист, и его биополе совпадает с вашим. Но если хотите сэкономить время и деньги, делайте массаж сами.

Этот массаж каждый может (и должен) делать сам себе ежедневно.

• Указательные пальцы обеих рук (подушечки) положите на шею под основание черепа по обе стороны от позвоночника – между ними примерно 4 см. Прижмите пальцы к телу, начните ими вибрировать. Производите пальцами вращательные движения, как будто крутите булавочную головку. Вращение производится 5-7 секунд, после чего пальцы убираются с тела.

• Снова поставьте пальцы в те же точки, снова вибрация-вращение, словно буравчик. Палец как бы приклеивается к точке. Таких вибраций надо сделать 5-7 по 3-5 секунд.

• Переходим к следующим двум точкам, которые ниже на 0,5-1 см. Вы заметите, что какие-то точки (например, справа) более болезненны. Где-то почувствуете онемение. Это – сигнал. Значит, точка связана с больным органом. Проработайте ее еще несколько раз.

• Спускайтесь вниз, насколько сможете достать. Предположим, удалось проработать 12 точек. Это значит, точки, связанные с мозгом, глазами, носоглоткой, слюнными железами, бронхами, – все подлечено.

• Теперь снизу поднимите руки, доберитесь большими пальцами до самых высоких точек (как достанете) на позвоночнике. Разработайте их. Вы обнаружите, что почти нет перерыва между последними разработанными точками (от шеи до лопаток) и этими, новыми.

• И так прорабатываем 2 точки на нервных корешках позвоночника – на уровне лопаток. Стоп! Одна точка (слева) сигналит. Это – сердце. Осторожно прорабатываем эти точки.

• Затем спускаемся вниз на 0,5-1 см. Прорабатываем симметрично расположенные точки с обеих сторон позвоночника. Вращение по часовой стрелке тонизирует, вращение против часовой стрелки успокаивает. От грудного отдела позвоночника нервы идут к рукам, сердцу, легким, печени, поджелудочной железе, надпочечникам, кишечнику и другим органам. От поясничного отдела зависят почки, мочевой пузырь, половые органы, ноги.

• Особое внимание обратите на массаж копчика. Этот отдел «заведует» сексуальной функцией организма.

Спондилит

Характеризуется это заболевание как сгибающее (не дающее разогнуться) воспаление позвонков, сущность которого заключатся в том, что в мелких межпозвоночных суставах возникает хронический воспалительный процесс, который принимает прогрессирующий характер. В процесс вовлекается связочный аппарат – наступает окостенение, сковывается подвижность позвоночника.

Болезнь обычно начинается постепенно и тянется много лет. На ранних стадиях заболевания больные отмечают болевые ощущения самого разнообразного характера и силы, повышенный тонус мускулатуры спины и легкое ограничение подвижности в позвоночнике. Боли бывают тупые

или острые, то постоянного характера, то появляются периодически при перемене положения и движениях. Острые боли отдаются в различные части позвоночника, часто они усиливаются в плохую погоду.

Чтобы предупредить деформацию позвоночника и потерю подвижности, следует спать на животе. Можно попробовать спать на спине, не подкладывая под голову подушку. Можно положить маленькую подушечку между лопаток.

Обязательным условием предупреждения обострений заболевания является ликвидация в организме больного очагов инфекции, поэтому лечение заболевания рекомендуется начинать с основательной очистки организма. Вначале провести чистку от гельминтов и при отсутствии противопоказаний (воспаление пищеводных путей, язвенные болезни, аппендицит) почистить организм голоданием, чтобы освободить организм, в особенности кишечник, от накопившихся шлаков, что ускорит выздоровление. При чистке и после нее следует соблюдать диету, которая включает вареное мясо, кефир, творог, капусту, морковь, бруснику, клюкву. Ограничить сладкие и мучные блюда.

Чистка должна охватывать освобождение от паразитов как печени, так и кишечника. В первом случае принимают настои пижмы, полыни горькой (1 ст.л. на стакан кипятка за ½ часа до завтрака натощак), бессмертника, кукурузных рылец, корней одуванчика в течение недели. Печень сбрасывает паразитов с большим количеством желчи. Другие способы очистки печени:

• Столовую ложку тертых корней хрена заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин. и отвар выпивают в течение дня.

• Стакан очищенных семечек тыквы съедают сырыми натощак за один раз. После этого стараться не пить как можно дольше воды. Для надежности процедуру повторяют в течение 3-х дней.

• Помогает смесь тертого яблока или моркови с 1 каплей березового дегтя. Кроме того, положить на область печени компресс из нескольких капель дегтя, положенных на марлю и сверху прижатых теплой грелкой. Затем выпить стакан горячей воды и принять слабительное. Утром все паразиты выйдут естественным путем.

• Сабельник болотный входит в число тех растений, которые используют для лечения этой болезни. Это растение используется как в форме 20% настойки, так и в виде порошка по 0,3-0,5 г. в день за один прием.

• Поскольку заболевание связано с разрушением костного состава позвоночника, следует систематически применять порошок окопника (или принимать его смесь с медом: на 4 части меда 1 часть сырых корней окопника), а также использовать в еду клубни топинамбура.

• Пить отвар: укроп, корень валерианы, мед. Позвоночник станет гибким.

• Боль снимает отвар растений девясила. К ложке девясила лучше добавить столько же лопуха, отвар можно пить с вареньем или медом до еды, на ночь.

• Готовят отвар из очищенных от оболочек семян 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 настоя или порошка.

• 6 ст.л. мелко нарезанных лавровых листьев на стакан подсолнечного или льняного масла, настаивать неделю. Полученное масло втирают при болях.

Подагра

Очень важно понять причину заболевания и постараться устранить ее. Поэтому, прежде всего, обратите внимание на характер питания, поскольку заболевание характеризуется отложением мочекислых солей в различных тканях организма. Главное его проявление – поражение сустава большого пальца стопы. Развитию заболевания способствует ношение тесной и неудобной обуви. Злоупотребление жирами, мясом, помидорами, бобовыми, щавелем, копченостями, солеными продуктами, алкоголем и шоколадом усугубляет протекание болезни.

Йод входит в состав различных желез. Его недостаток в организме нарушает обмен мочевой кислоты, повышая ее содержание. Малоподвижный образ жизни также способствует развитию подагры.

Основная причина подагры – нарушение функции почек. Но изолированного заболевания почек не бывает. Болезнь печени может вызвать болезненное состояние почек, на которых отразилось нарушение обмена веществ.

Воспаление сустава вызывает резкую реакцию окружающих тканей. Болезнь постепенно поражает не только суставы, но и внутренние органы, поражается почечная ткань. При этом жидкости организма выводятся в меньшем количестве, что приводит к повышению кровяного давления.

При подагре надо как можно больше двигаться, а в пищу использовать лимоны, крыжовник, землянику, а также рекомендуется молочнокислая диета, обильное щелочное питье. Пить воду в течение дня надо не меньше 30 г на 1 кг веса.

• Летом надо есть как можно больше земляники, клубники. Можно заваривать высушенные ягоды и пить настой, съедая ягоды утром до еды и перед сном. При этом не ешьте мясо, кислое и соленое. Курс лечения 2 месяца.

• 2 ст.л. цветков сирени залить стаканом водки. Настаивать в темном месте неделю. Принимать по 50 капель настойки 3 раза в день до еды.

• Обезболивающее средство при подагре: цветы сирени подвялить; нарезать на кусочки длиной 1-1,5 см, положить в литровую или больше банку, помять толкушкой, чтобы получилось 1/3 банки; залить водкой так, чтобы она покрывала сирень, плотно закрыть, выдержать 10 дней в темноте. Втирать при болях.

• 3 ст.л. зверобоя залить стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1-2 месяца. Применяется при застарелой подагре.

• Снимают боль компрессы из равных частей йода, касторового масла и нашатырного спирта. Компрессы делать ежедневно.

• Мазь при подагре: 50 мл керосина, 0,25 стакана подсолнечного масла, 0,25 куска хозяйственного мыла, 1 ч.л. соды. Смешать, втирать в косточку.

Лук-порей ешьте в салатах, винегретах, сырым, вареным. И забудете о болях в суставах, не будет отложения солей, наступит улучшение при подагре. На первом месте при подагре стоит, конечно, сныть обыкновенная. Это растение – настоящий родник здоровья. Она незаменима при лечении подагры, ревматизма, полиартрита, дерматитов, диатезов и рожистого воспаления. Высушенное растение можно использовать для приготовления настоя и регулярно пить его.

БОЛЕЗНИ МЫШЦ И ПОЗВОНОЧНИКА

Грыжа пупочная.

Следует предостеречь: большую опасность для здоровья представляет осложнение, которое может вызвать грыжа. Таким осложнением может быть ущемление, которое может дать смертельный исход, если своевременно не сделать операцию. Основным признаком ущемления, которое может быть обусловлено мышечным напряжением, является появление боли в области грыжевого мешка, боль ощущается при ощупывании грыжи, может быть тошнота и рвота, грыжа не вправляется. Нарастает интоксикация, учащается пульс, нарастает слабость, отсутствует стул и отхождение газов, вздувается живот.

Если грыжа на животе небольшая, проводите ежедневное обмывание нижней части живота холодной водой с уксусом и положите на грыжу компрессы из настоя дубовой коры на 20-30 мин. Обязательно надо носить специальный бандаж. При внезапном ущемлении надо вызвать врача, а до прихода его посадить больного в теплую ванну и в ней постараться вправить выпятившуюся грыжу в брюшную полость. Если это невозможно, то уложите больного в постель так, чтобы он подогнул под себя ноги, и так ожидал врача. При болях положить на грыжу лед, а при тошноте давать глотать лед. Если врач задерживается, поставить больному клизму из теплой воды, но слабительных не давать.

Во всех случаях, когда операция грыжи не является неотложной, применяют настои и отвары из лекарственных растений. Для крепления мышц живота проводить его массаж и гимнастические упражнения, а лекарственные растения использовать такие, которые обладают слабительным, антисептическим, противовоспалительным, мочегонным, болеутоляющим действием.

Оцените объективно состояние своего здоровья и учтите, что все же радикальным лечением для взрослых является операция.

• Эффективным методом лечения грыжи считается отвар корня плакун-травы. На ½ л воды взять 3 ч.л. корня, прокипятить 15 минут, пить по 2 стакана в день.

• Дубовая кора (молодая), отвар 20 г в стакане воды, пить по столовой ложке 3 раза в день. Или листья, желуди кору молодых ветвей в виде настойки (20-30%) на красном вине использовать как теплые компрессы.

• Желудевый кофе. Пить постоянно.

• Грыжник гладкий – как первая помощь при болях. Отвар (1 ст.л. на стакан воды) пить по ½ стакана 3-4 раза в день.

• Траву или листья костяники каменной принимать в виде настоя. Столовую ложку травы настаивают 4 часа в стакане кипятка и выпивают в течение дня глотками.

• Траву таволги вязолистной (лабазника) в виде настоя чайной ложки в течение 2-х часов в стакане кипятка. Выпить за день в 3-4 приема.

• Листья крапивы в свежем виде перетирают в сметанообразную массу на большой лист подорожника, капусты огородной или лопуха и прикладывают как компресс на больное место.

• Траву нивянника обыкновенного (ромашки луговой) в виде настоя столовой ложки в стакане кипятка в течение 4-х часов. Принимать по 1-2 ст.л. 3-5 раз в день до еды.

• Кору молодых ветвей осины в виде отвара (1 ст.л. на стакан кипятка) пить по 1-2 ст.л. 3-5 раз в день до еды или в виде настойки (20-30%) на красном вине использовать как теплые компрессы.

• Траву лапчатки серебристой или лапчатки гусиной в виде настоя (1 ст.л. на стакан кипятка, настаивать в течение 2-х часов) пить по ¼ стакана 4 раза в день. Лучший результат дает использование истолченных семян лапчатки гусиной в виде отвара (1 ч.л. на стакан молока, кипятить 5 мин.), пить за 2 приема.

• Василек скученный (луговой розовый) в виде отвара (3-х ч.л. цветков в 1,5 стаканах воды, прокипятить 5 мин.) пить ежедневно.

• При пупочной грыже втирать в место выхода грыжи камфорное масло постоянными круговыми движениями по 3-5 мин. осторожно несколько дней подряд.

• Можно использовать настой трав в виде сбора из 3-5 трав: трава нивяника, горного клевера, горца птичьего (спорыш), черноголовки, костяники, льнянки обыкновенной, фиалки трехцветной, грушанки круглолистной, таволги вязолистной, василька лугового розового, соцветий кошачьей лапки. Травы берутся в равном соотношении из расчета столовая ложка на стакан кипятка. Настоять ½ часа, выпить за день в 3-4 приема за 15 мин. до еды.

Хорошим средством лечения грыжи является молочная пшенная каша средней консистенции.

Сделать лепешку из голубой глины и приложить к больному месту на 2 часа.

Грыжа пищевода

Грыжа пищевода может быть врожденной или приобретенной. Суть этой патологии в выпячивании нижнего отдела пищевода через диафрагмальное отверстие. К ее возникновению предрасполагают ожирение, переедание, чрезмерная физическая нагрузка, а также такие заболевания, как хронический бронхит, метеоризм (вздутие живота), на фоне которых она может развиться. Обратите внимание на лечение основного предшествующего заболевания.

Это заболевание с большим трудом поддается диагностированию из-за того, что ее симптомы похожи на симптомы других заболеваний, иногда принимают эту болезнь за язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки, даже бронхиальную астму и ишемическую болезнь сердца.

Чтобы не ошибиться в диагностике заболевания, следует внимательно отнестись к симптомам, которые связаны с проявлением диафрагмальной грыжи пищевода:

• Изжога, которая возникает из-за попадания кислого желудочного сока на слизистую оболочку пищевода.

• Одышка, кашель, приступы удушья, перебои в работе сердца в ночное время, если ужин был обильным.

• Отрыжка воздухом и пищей.

В отличие от сердечных, боли при грыже пищевода не снимаются нитроглицерином. Они усиливаются при горизонтальном положении тела и уменьшаются после приема щелочей.

При лечении грыжи пищевода следует соблюдать диету, предупреждать ее обострение, восстанавливать мышечный тонус диафрагмы. Очень важно, чтобы кишечник регулярно опорожнялся. Не переедайте, не носите тугие пояса и корсеты. Обострение могут спровоцировать поднятие тяжестей и резкие наклоны вперед. Очень полезны прогулки после еды – они способствует быстрому передвижению пищи из желудка, и тем самым предупреждают обострение болезни. Лучше ужинать за 3-4 часа до сна. В рационе питания следует использовать овощные, фруктовые, молочные и крупяные супы, слизистые каши, отварное мясо, рыбу.

Полезны также творог, зеленый чай, сок черничный или малиновый. Для нейтрализации кислой среды в пищеводе в течение дня надо пить щелочную минеральную воду без газа (Боржоми, Ессентуки № 17). Можно приготовить настой из листьев лесной или заячьей капусты и пить его регулярно по 1 стакану в день.

Утром и днем до еды выпить 30 капель спиртового раствора прополиса в ¼ стакана теплого молока.

Применять в еду надо сливки, ряженку, взбитый яичный белок, перед едой обязательно использовать растительное масло (в т.ч. облепихового или шиповника). В 0,5 л ряженки надо добавить белок 1 куриного яйца и 3 ст.л. 3% раствора танина, пить этот коктейль по 2-3 глотка через соломину до и после еды. При вздутии живота залить 1 г семян моркови 2 стаканами крутого кипятка и настоять 10 мин. Пить по ½ стакана вместе с семенами в горячем виде 3-4 раза в день. Еще ряд способов лечения пупочной грыжи:

- Наружно делают припарки из распаренной сухой травы яснотки белой или из теплого настоя коры, листьев, желудей дуба. Для этого 5 ст.л. листьев и желудей или коры дуба заливается ½ л красного вина. После 3-х дневного настаивания можно использовать в теплом виде для компрессов.
- Хорошим средством лечения грыжи является молочная пшенная каша средней консистенции.
- Сделать лепешку из голубой глины и приложить к больному месту на 2 часа.
- Заварить столовую ложку горькой полыни и после 15-ти минутного кипячения использовать.
- Настоять перемолотые вишневые косточки (2 ст. на 0,5 л подсолнечного масла, подогреть) и втирать в больные места.
- Готовится настойка из цветков календулы, растений или сока чистотела, одуванчика, молочая, каланхоэ, сок полыни горькой, чеснока, рябины обыкновенной, листьев подорожника большого.
- Компресс из водки, прикладывать ежедневно, потребуется 2-3 месяца.
- Соком чистотела смазывать больное место.

Миозит – хроническое воспаление мышц

Часто подлопаточные боли в спине бывают обусловлены простудными явлениями, вас где-то продуло сквозняком – мышца воспалилась. Если болят суставы, это может быть связано с таким заболеванием, как артрит. Начало болезни может быть острым и обусловленным перенесенной стрептококковой инфекцией (ангина, фарингит, скарлатина). В этом случае повышается температура до 38-39^{0}С, появляются сильные боли, покраснение и припухлость суставов конечностей, теряется аппетит, чувствуется слабость. Поражение суставов носит кратковременный характер.

Лечение воспалительного заболевания рекомендуется начинать с основательной очистки организма и, при отсутствии противопоказаний (воспаление пищеводных путей, язвенные болезни, аппендицит), – с голодания, чтобы освободить организм, в особенности кишечник, от накопившихся шлаков, что ускорит выздоровление.

• Боли в мышцах можно лечить настойкой: залить 0,5 кг скорлупы орехов 0,5 л водки и настаивать 3 недели. Пить по 1 ст.л. 1 раз в день натощак.

• Для лечения мышечного ревматизма используют смесь спиртов: этилового, бутилового, изобутилового, изоамилового. Фактически, все это является ни чем иным, как самым натуральным самогоном, причем сивушные масла, которые всегда имеются в нем, если его не подвергали специальной очистке, заменяет изоамиловый спирт. Поскольку поиск вышеназванных спиртов не является легкой задачей, рекомендуется использовать такое средство: взять 0,5 л самогона, 10 мл уксусной кислоты, 20 г анастезина, по 10 г салициловой кислоты и анальгина, 50 мл 5% настойки йода. В стеклянный сосуд высыпать истолченные анастезин, салициловую кислоту и анальгин, затем залить самогоном, в котором порошки растворятся после взбалтывания. После этого добавить в перечисленном выше порядке остальные компоненты лекарства. Все тщательно перемешать. Перед употреблением взболтать.

Лекарство наносят на болезненные места интенсивным втиранием. Растирание делают энергично одной или двумя руками в различных направлениях болевых точек. При растирании раздражаются нервные окончания, находящиеся на коже, сухожилиях, связках, мышцах.

• Сабельник болотный используется как в форме 20% настойки, так и в виде порошка по 0,3-0,5 г в день за один прием. Он позволяет получить облегчение уже после 2-х или 3-х недельного приема.

• Полезно пить чай из листьев брусники без нормы, но следует иметь в виду особенности организма.

• Корневища пырея ползучего (1 ст.) настаивают 12 часов в литре кипяченой воды, добавляют по вкусу мед и пьют по полстакана 3-5 раз в день. Полезно готовить супы на отваре травы и корневищ пырея.

• Сныть обыкновенную очень полезно есть в лечебных целях. Можно готовить супы и чай из этой травы, не скупитесь положить горсть или две травы на заварной чайник, вреда от нее не будет.

• Готовят отвар из очищенных от оболочек семян плодов вишни в истолченном виде и их плодоножки в соотношении 1:1. Берут на стакан воды столовую ложку смеси, варят 15 мин. и пьют по 2-3 ложки 3-5 раз в день.

• Кору ивы или осины принимают внутрь в виде горячего настоя или порошка. Порошка берут по ½ чайной ложки 1-3 раза в день, запивая

чаем или водой. Для получения настоя столовую ложку коры настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают по 1-2 ст.л. настоя 3-4 раза в день до еды или для лечения суставов через каждые 2 часа.

• Траву лабазника (таволги вязолистной) пьют как чай без ограничений, в виде настоя принимают внутрь. Корень ее в виде мази используют для втирания при подагре и ревматизме.

• Лавровые листья заваривают и применяют в виде настоя или отвара для лечения воспалений. 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.

• В разогретые мышцы (больные места) 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 им болезненные места и закутывают на ночь.

• Настой травы зверобоя (2 ст.л. на 1 ст. кипятка), настоять 2 часа в тепле, принимать по 1 ст.л. 4 раза в день до еды.

• Ягоды паслена черного (3 ст.л. в стакане воды) настоять 2 часа, принимать 4 раза в день по 1 ст.л.

• Настой сухих листьев крапивы – 1 ст.л. в 1 ст. кипятка – принимать в течение дня после 2-х часов настаивания.

• Распаренный настой травы донника лекарственного с цветущими верхушками или траву душицы применять в виде ванн, компрессов, припарок.

• Два раза в неделю следует делать ванны из отвара коры ивы, осины или тополя (200-300 г коры прокипятить и отвар вылить в ванну). Чаще делайте растирание больных суставов.

• 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^{0}С, которую принимают 20-30 мин. Это хорошее лечебное средство при заболевании суставов и позвоночника.

• Корзинки подсолнечника, когда начинают созревать семена, срезают и после измельчения заливают водкой (1:1), добавляют кусочки мыла, настаивают 10 дней и натирают смесью больные суставы.

• Натирают больные суставы голубой глиной, разведя ее на растительном масле. Выдерживать 1,5 часа на протяжении 3-х недель.

Миопатия

Заболевание часто имеет наследственное происхождение, но может быть связано с травмой или инфекцией. Причиной может стать нерациональное питание или нехватка в организме витаминов группы В и витамина Е.

Подвержены этому заболеванию преимущественно мужчины. Заболевание связано с отмиранием окончаний нервных клеток, при котором происходит нарушение сократительной способности скелетных мышц, а также медленно прогрессирующая атрофия мышц и органов.

Лечение следует начинать с ежедневного массажа всего тела и его частей, поскольку он стимулирует кровообращение, устраняет застой крови как в мышцах, так и во всем организме. Обязательно надо обратить внимание на массаж нервных окончаний вдоль позвоночника и гимнастические упражнения (см. остеохондроз).

Следует ежедневно 3 раза в день (по крайней мере, хотя бы перед сном) обтирать тело салфеткой, смоченной в холодной воде и отжатой. Вначале надо протереть грудь, затем спину, и после этого конечности. Процедуру не затягивать, отводя на нее не более 2-х минут, после чего надо находиться в тепле. В холодную воду лучше добавить немного яблочного уксуса, но можно и обычного уксуса. Можно обтирать тело чистым столовым уксусом, не смешивая его с водой.

Дополните лечение горячими ваннами 1-2 раза в неделю, добавляя в ванну морскую соль (или обыкновенную), смешивая с березовой корой – на 100 л воды 3-5 кг соли.

Кроме того, делайте ножные ванны с контрастной водой. В один бак надо налить горячую воду, во второй – холодную. Вначале опустить ноги в горячую воду, подержать там до покраснения, а затем поместить ноги в холодную воду на 30-40 сек. Такую процедуру повторить 5-7 раз. В заключение поставить ноги в холодную воду на 1-2 мин., и затем ноги укутать в теплое одеяло. В горячую воду, можно добавить немного скипидара (1 ч.л.) или красного перца. Для ванн можно использовать отвары овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веток, корня лопуха, березовых листьев.

Простейшим средством для ванны является сенная труха из-под старого стога, копны или яслей, из которых кормят коров, лошадей. Для одной ванны надо взять 2-3 кг трухи, прокипятить 15-20 мин. в ведре воды и процеженную воду использовать для ванны. Ванны принимать лучше на ночь в течение месяца, через каждые 2-3 дня, продолжительность – 20-30 мин.

Ванна из хвойного экстракта сосны. На ведро воды взять 1 кг свежей хвои, варить ½ часа, настоять 12 часов. На одну ванну берут 1,5-2 л хвойного отвара и 2 кг поваренной соли. С этой же целью используют отвар травы цикория из расчета 300-400 г свежей травы на ванну.

• В сборы иммуногенных трав следует добавлять или льнянку (½ ч.л. на стакан), или зимолюбку зонтичную в таких же количествах, пить 3 недели.

• 1 ст.л. измельченных листьев или сушеных плодов земляники лесной настоять в стакане кипятка 10 мин., пить по 2-3 стакана в день. Еще полезнее пить сок земляники по ½ стакана – 2 раза в день.

• 1 ст.л. травы тысячелистника настаивать 1 час в стакане кипятка. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день до еды.

• Пить по 30-40 капель настойки цветков или почек сирени обыкновенной. Для приготовления настойки 1 стакан измельченных почек или цветков залить ½ л водки, настаивать 10 дней. Одновременно можно делать компрессы или натирать больные участки.

Протрузия дисков позвоночника

Для лечения необходимо основательно почистить организм. Часто болезнь начинается с остеохондроза.

Одна из методик очистки организма от солей и лечения протрузии дисков позвоночника и остеохондроза состоит в следующем. Вначале необходимо 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 ½ 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 ничего другого ни пить, ни есть. Курс лечения продолжается месяц: утром – рис, вечером – шишки. После обеда можно есть все, но меньше соли. Этим методом очищаются от солей суставы и позвоночник. Если на 14-15 день появятся сердечные боли, начать принимать мед по 1 ч.л. 3-4 раза в день.

Очистку организма необходимо сделать, чтобы убрать бляшки, которые образовались между отдельными позвонками.

Для лечения траву и корни сабельника принимают в виде настойки или отвара.

ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

Ангиопатия сетчатки глаз

Физические упражнения, массаж спины и шеи особенно полезны для зрения. Часто только с их помощью можно добиться его улучшения. Солнечные лучи очень полезны для глаз.

Прежде всего, обратите внимание на то, что такое заболевание может быть связано с шейным остеохондрозом. Эти болезни взаимосвязаны – нарушено кровоснабжение участков мозга, связанных с нервными окончаниями. Если вы чувствуете боли в шее, делайте аппликации из растертой репы, редьки, тертого хрена: 1 ст.л. на стакан, настоять 1 час. Либо применяйте настой из свежих веток сосны, лиственницы, цветков сирени, одуванчика, листьев белены, почек тополя, коры ивы, травы

мелиссы. Настойку можно делать на любом дешевом цветочном одеколоне 1:5 в течение 10 дней. Втирать в больные места. Эффективнее аппликация на ночь. Ткань, лучше красную, пропитать раствором, положить на больное место, прикрыв компрессорной бумагой или фольгой от шоколада, слоем ваты 1-2 см. Держать 0,5-2 часа, делая через день всего 6-10 процедур.

Для очищения позвоночника от остеохондрозных образований из пищевого рациона следует исключить или резко ограничить почки, мозги, жареное мясо, крепкие бульоны, щавель, шпинат, редис, белый хлеб, фасоль, бобы. В пище должны преобладать кисло-молочные 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).

Используйте методику лечения протрузии дисков позвоночника (см. выше).

Кроме того, следует использовать группу трав при миопатии (см. выше), позволяющих укрепить мышечную систему глаз.

Чтобы активизировать мышечную деятельность и активность нервных окончаний, а также для улучшения обменных процессов, делайте настой из сбора трав, которые используйте в виде чая для приема внутрь, а также для закапывания в глаза. В сборы трав следует обязательно добавлять или льнянку из расчета ½ ч.л. на стакан, пить 3 недели, или зимолюбку зонтичную (грушанку), либо боровую матку в таких же количествах. Для стимуляции жизнедеятельности в сборы трав включите зверобой, эхинацею, левзею (маралий корень), золотой корень, лимонник, элеутерококк.

С травой грушанки или льнянки настаивать: 1 ст.л. измельченных листьев или сушеных плодов земляники лесной настоять в стакане кипятка 10 мин. Пить по 2-3 стакана в день. Пить сок земляники по ½ стакана 2 раза в день.

• Успокаивает глаза тертый картофель, наложите на веки в марлевом мешочке.

• Лучшее народное средство для глаз – очанка. Эту траву пьют, заваривая как чай. На веки накладывают компрессы из отвара.

• Для улучшения зрения поможет состав: сок из 1 пучка укропа, 1 ст. ложка меда. Настаивайте сутки, закапывайте в глаза по 2 капли в день.

Для улучшения зрения рекомендуется включать в рацион продукты, содержащие витамин А. Это морковь, шпинат, спаржа, баклажаны, зеленый лук, красный перец, щавель. Черная смородина, мандарины, персики, дыня очень полезны для глаз! В чистом виде витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, печенке.

• Улучшает зрение прием следующих трав: аир болотный (корни), черника (ягоды), крапива весенняя (листья), первоцвет (цветки и листья),

элеутерококк (корни и листья), укроп (трава). Чернику и укроп применять в свежем виде, остальные – в виде настоя или отвара.

Надо выполнять ежедневную гимнастику для глаз:

1. Плотно закройте глаза, затем широко откройте, повторить 5-6 раз с интервалом 30 сек.

2. Закройте глаза и, не поворачивая головы, посмотрите вверх, вниз, влево, вправо.

3. Не поднимая веки, вращайте глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону в течение 1-2 минут.

Атрофия зрительного нерва

Атрофия зрительного нерва приводит к ослаблению зрения. Поэтому важно принимать препараты, стимулирующие зрительный нерв, способствующие расширению кровотока в зоне мозга и зрительного нерва (циноризин), сок алоэ по 1 ч.л. 3 раза в день.

В пищу употребляют петрушку, морковь, перец, томаты, шпинат, чернику, печень, орехи, гречневую кашу, а также ненасыщенные жирные кислоты: льняного масла, проростков пшеницы и др.

Чтобы улучшить зрение, надо взять 2 чистых чашки, лучше пластмассовых, и наполнить водой – теплой или терпимо горячей и холодной из под крана. Вначале горячую воду поднести к левому глазу так, чтобы глаз оказался в воде, открыть веки и посмотреть сквозь воду, двигая глазами и веками в разные стороны в течение 10-15 сек., позже время можно увеличить. Затем проделать то же самое с холодной водой.

Затем проделать то же самое с правым глазом. Можно повторять операции несколько раз, но с одной и той же последовательностью. Делать все это лучше утром после сна, можно и дважды в день. Продолжительность ежедневных процедур для получения результата может быть 5-6 месяцев, но через 3 месяца может быть улучшение остроты зрения.

Интенсивность занятий полезно наращивать, чтобы через 1-2 месяца время контрастных ванночек доходила до 5 минут. Противопоказаний к процедурам нет, но может ощущаться резь в глазах, которая исчезает после окончания процедур. Полезно в этот период питаться соками, особенно морковным.

• При снижении остроты зрения полезно принимать по ½ ч.л. цветочной пыльцы 2-3 раза в день или использовать настойку 150 г порошка имбиря в 800 мл водки, принимать по 1 ч.л. 2 раза в день.

• Синдром сухого глаза, когда хочется что-то закапать в глаз, напрямую связан с поражением суставной системы, надо лечить противовоспалительными средствами, как лечат ревматизм.

• Помогают улучшить зрение целая группа растений: аир (корень), тмин (семена), фенхель (семена), черника (ягоды), корень элеутерококка, мятное масло (наружно по 2 капли 3 раза в день), чай зеленый (пить и

промывать глаза утром и вечером). Сделать настой из 2-3 любых растений (по 1 ст.л.), залить 1 л кипятка, настоять 45 мин. укутав, принимать по ¼ стакана 3 раза в день.

Авиценна рекомендует при слабости зрения приготовить состав: корень элеутерококка – 5 г, почки гвоздики – 3 г, ягоды лимонника – 5 г, корень ревеня – 5 г, трава аврана – 2 г, ягоды черники – 10 г. Перемолоть все, настоять в ½ л водки и принимать по 1 ч.л. 3 раза в день с сухим вином.

Когда наблюдается ухудшение зрения тех, кто много работает на компьютере, следует воспользоваться советами, которые дает У. Бейтс. Надо сложить ладони лодочкой, перекрестить их и положить на глаза так, чтобы глаза могли свободно под ладонями моргать, но свет под ладони не проходил. Локтями надо опереться о стол, закрыть глаза и расслабиться. Если перед глазами появятся палочки, искорки, это означает, что глаза устали. Надо представить что-то черное, например, как будто находитесь в темной глухой комнате без окон и освещения. Когда искорки исчезнут, глаза получат хороший отдых. Полезно чаще моргать. Глаза не устают при длительной работе за компьютером, если носить очки с темными линзами из нескольких слоев стекла.

Постарайтесь соблюдать некоторые правила. Когда моете руки, обязательно помыть лицо, когда полощите рот после еды, нужно промыть глаза. Чтобы поддержать хорошее зрение, следует полоскать глаза холодной водой. Надо держать глаза открытыми и побрызгать на них несколько раз холодной водой. Утром их надо хорошо промыть, так как в глазах за ночь собирается слизь, которая портит зрение, а тем, кто работает за компьютером, полезно протирать глаза слюной, а затем промывать водой. Слюна обладает охлаждающими свойствами, она способна охладить питту, огонь, который находится в глазах. В течение дня надо промывать глаза 4-5 раз.

Для восстановления зрения проделайте следующие упражнения:

- В положении сидя смотреть вперед и двигать глазами как можно медленнее, без напряжения, вверх-вниз, рассматривая предметы, которые находятся перед взглядом – 6 пар движений. Затем сделать паузу, закрыть глаза и досчитать до шести. Упражнение с малыми паузами повторить столько раз, сколько для глаз приятно, чтобы нигде не было больно.
- Затем сделать большую паузу, закрыть глаза, дышать спокойно, потереть ладони друг об дружку справа налево до разогрева ладоней и приложить горячие серединки к глазам, досчитать до шести. Сделать то же самое, потирая ладони слева направо.
- Вращать зрачки по часовой стрелке 4 оборота, столько же обратно, рассматривая предметы. С паузами и повторениями – все точно так же.
- Вытянуть одну руку перед собой, выставить большой палец кверху, смотря на ноготь, приближать руку к носу и отодвигать, 6 пар движений

с паузами и повторениями. Лучше садиться перед окном или открытой дверью, чтобы при отодвигании пальца от себя переводить взгляд в самую даль.

• Зажмурить веки, затем отпустить усилие, снова зажмурить. Делать до усталости.

Выполненные упражнения для глаз надо дополнить упражнениями для активизации кровообращения, чтобы мышцы, хорошо поработавшие, получили достаточно питания:

• Наклонить голову вперед, насколько позволяет шея, расслабив шею. В этом положении подбородком двигаем по груди влево-вправо, как бы поглаживая грудь подбородком, следить, чтобы не было болезненных ощущений, количество движений – по самочувствию. Затем растираем руками те мышцы, которые были в работе, хваля их в качестве самовнушения (вы мои хорошие, славно поработали и т.д.).

• Наклоны головы из стороны в сторону с дальнейшим поглаживанием и восхвалением.

• Повороты головы из стороны в сторону с дальнейшим поглаживанием и восхвалением.

• Вращения головы – наклонить вперед-влево-назад-вправо-вперед, сделав 4 круга в одну сторону, 4 в другую, погладить, похвалить.

Следующим шагом являются упражнения для плечевого пояса.

• Встать ровно на ноги, руки опустить, поднять плечи вверх, не опуская их, отдвинуться назад, затем – вниз, потом вперед, и опять вверх. Получается движение по квадрату, но не по кругу! 25 раз в одну сторону, столько же в другую. Погладить мышцы и сказать спасибо. Кровь побежала свободно к мышцам глаз благодаря этим упражнениям. Теперь надо закрепить адрес и путь движения крови, пойти в ванную, наклониться над умывальником, набрать в ладони немножко холодной воды и брызнуть на закрытые глаза несколько раз. Затем вытереть лицо полотенцем.

• Другим средством поддержания, восстановления ослабленного при первых признаках ослабленного зрения является массаж концами указательных и средних пальцев одновременно обоих глазных яблок. Надо сделать легких 100 круговых движений. Это сохранит зрение и кожу век в хорошем состоянии.

Бельмо

Бельмо – это стойкое помутнение роговой оболочки глаза. Причиной образования бельма являются воспалительные процессы в роговице глаза, травмы, частые засорения глаза инородными частицами. Современная медицина утверждает, что бельмо обычно не поддается лекарственному лечению. Народная медицина доказывает, что бельмо может рассосаться при применении некоторых лекарственных растений.

• В народной медицине используют кашицу лука репчатого для лечения больного глаза. Для этого надо взять чайную ложку кашицы, залить ½ стакана горячего молока и настоять 8 часов в плотно закрытой банке. Затем процедить и закапывать в больной глаз по одной капельке два раза в неделю. Через месяц бельмо должно сойти.

• Можно использовать и сок лука репчатого, смешанный с медом. Надо закапывать его в больной глаз по 3 капли 2-3 раза в день.

• Живица сибирской пихты также может служить средством от бельма, если капать ее на больной глаз по одной капле ежедневно. В глазу ощущается сильное жжение, но даже застарелое бельмо рассасывается.

• Примочки из травы очанки помогают при этой болезни. Надо приготовить настой травы – 1 ст.л. травы на стакан кипятка. Настоять час и принимать по несколько глотков в течение дня, выпивая стакан за 3-4 приема. Можно принимать очанку в виде порошка из сухой травы по 1 г 3 раза в день. Когда краснота глаза пройдет, надо вдувать понемногу в больной глаз порошок из сахарной пудры 1-2 раза в день. При появлении сильной красноты на 5-6 день прекратить вдувание, а затем продолжить вдувание до 20-30 дней.

• Можно лечить бельмо средством, которое применял Абу Али Ибн Сина. Надо взять корень имбиря, измельчить его до состояния пудры и этим порошком посыпать больной глаз. Будет ощущаться сильное жжение, но глаз постепенно будет очищаться, и бельмо постепенно сойдет.

• Русский способ лечения этой же болезни. Рекомендуется взять в отдельности соль и сахар и измельчить их в муку. После просеивания смешать их в пропорции 1:1 и сдувать с ладони в больной глаз. Количество процедур определяется скоростью выздоровления.

• Русским народным способом лечения бельма является использование свежевыпеченного ржаного хлеба. Надо вырезать в нем отверстие по величине стакана и поставить в него стакан кверху дном очень плотно. Капли, которые будут образовываться на стакане, надо закапывать в пораженный глаз (по 2-3 капли 2-3 раза в день). Постепенно бельмо исчезнет.

Блефарит

Часто возникает при неполноценном питании, малокровии, болезни желудочно-кишечного тракта, при заболевании зубов и придаточных пазух носа, при постоянном раздражении глаз пылью, ветром, при развитии близорукости, дальнозоркости, астигматизма. Заболевание сопровождается зудом, ощущением тяжести век, глаза быстро утомляются, становятся чувствительны к яркому свету.

Стратегия лечения должна быть направлена как на выявление причины заболевания, так и на борьбу с недугом.

• Возьмите 1 ст.л. семян укропа, залейте их 1,5 стаканами кипятка и после настаивания 15-20 мин. смочите тампон из марли и приложите его к глазам.

• Можно воспользоваться другим народным способом, приложить к векам очищенные дольки огурцов или делать примочки соком огурца.

• Ранней весной, как только расцветут в саду розы, яблони, возьмите свежие лепестки их цветков (можно брать и сухие), заварите кипятком и промывайте глаза этим настоем; потребуется 3-4 недели для такого лечения. Не обязательно искать лепестки роз, можно воспользоваться настоем цветков шиповника для промывания глаз.

• Такую же процедуру можно проделать с настоем цветков календулы (1 ч.л. на стакан).

• Сильным бактерицидным и очищающим действием обладает богородская трава, тимьян. Надо настоять в течение 1 часа 1 ст.л. травы в стакане кипятка и промывать глаза настоем.

• В народной медицине для лечения блефарита используют промывание глаз настоем (в течение суток) листьев малины.

• Нагноение глаз лечится с помощью ежевики и меда. Надо смешать их в пропорции 2:1 и смазывать веки перед сном на ночь. Через 10-14 дней болезнь уйдет.

• Соком ягод земляники или черники, получившимся после смешивания ягод с сахаром (1:1), смазывайте веки и закапывайте по капле в глаза.

• Не оставляйте глаза (особенно весной) без витаминов, используйте в пищу молодую крапиву, морковь, а летом землянику, чернику.

• Хорошим средством улучшения зрения является смесь прокрученной на мясорубке петрушки (корня) с медом, лучше добавить в смесь сок лимона. Принимать по 1 ч.л. до еды. В пищу употреблять петрушку, морковь, перец, томаты, шпинат, чернику, печень, орехи, гречневую кашу, проростки пшеницы.

• При снижении остроты зрения полезно принимать по ½ ч.л. цветочной пыльцы 2-3 раза в день или использовать настойку 150 г порошка имбиря в 800 мл водки, принимать по 1 ч.л. 2 раза в день.

• Потеря зрения может быть результатом сосудистой патологии. Включайте в еду продукты, содержащие селен – кукурузу, грибы, лист моркови.

• Напар или настой травы очанки используют как внутрь, так и для промывания глаз, можно принимать эту траву в виде порошка на кончике чайной ложки, но самым доступным средством, безусловно, является отвар корневищ пырея. Мелко нарезанные корневища – 4 ст.л. – кипятят в 1 л воды 30-40 мин. и выпивают в течение дня.

• Проводите два раза в день обмывание глаз водой при закрытых веках – набрать воду в ладони и приложит к глазам. Утром – вначале 10 раз горячей водой, а затем сразу же столько же холодной водой, вечером процедура проводится в обратном порядке.

Точечный массаж глаз:

• Указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук надавите сильно и отпустите на верхние края глазниц. Поставьте пальцы чуть дальше и двигайте их от носа к вискам. Затем те же движения сделайте по нижнему краю глазниц. Повторяйте вначале 7, затем наращивайте до 20 раз.

• Теми же пальцами нажимайте на углубление между глазными яблоками и верхним краем глазниц слегка вибрирующими движениями, затем – между нижними краями глазных яблок и нижними краями глазниц. Повторность такая же.

• Закройте глаза, медленно и мягко надавливайте на глазные яблоки теми же пальцами 10 раз.

• Зажмите верхние веки между большими и указательными пальцами и сделайте вибрирующие движения 50-100 раз (растрясти верхние веки, чтобы они расслабились).

• Большими и указательными пальцами взять за переносицу около уголков глаз, сильно сдавить на 10 сек и отпустить. Повторить 7-20 раз.

Близорукость и миопия

Восстановить нормальное зрение в детском возрасте вполне возможно при соблюдении ряда важных и иногда даже не очень трудных условий. Обратите внимание на выполнение лечебных упражнений, которые Вам пропишет врач или Вы найдете их в специальной литературе. Подход к упражнениям должен быть спокойным и неторопливым, поскольку слишком активные попытки исправить зрение будут автоматически противодействовать тем улучшениям, которые появятся в результате работы над зрением. Имея терпение, можно добиться того, что зрение станет лучше, чем когда-либо, а также предотвратиться дальнейшее падение зрения.

Трудно добиться быстрого восстановления зрения по нескольким причинам. Дети обычно работают в помещении, часто при искусственном освещении, фокусируя глаза на близлежащих предметах, не пользуясь зрением вдаль. Даже если учитель в классе демонстрирует наглядный материал, а скучающие глаза ребенка не испытывают интереса к картинкам, такой скучающий взгляд способствует развитию близорукости.

Эмоциональный стресс оказывает влияние на зрение из-за склонности уйти в себя, т.е. сосредоточиться на внутренних переживаниях, связанных со случившимся, и это оказывает влияние на то, как мы пользуемся глазами. «Пустой» невидящий взгляд представляет собой один из факторов, способствующих развитию близорукости.

Но если ребенок много читает или выполняет работу, требующую рассмотрения мелких деталей с близкого расстояния, то надо в первую очередь сосредоточиться на прикрывании глаз ладонями, чтобы избавиться от последствий длительного предыдущего напряжения глаз. Упражнение

с помощью ладоней – это лучший из известных способов обеспечить глазам абсолютный отдых. Причем десять минут отдыха для глаз прикрытыми ладонями гораздо лучше, чем десять раз по минуте. Давая отдых зрительному нерву, прикрывание ладонями воздействует на нервную систему вцелом, позволяя ей отдохнуть. Кроме того, прикрывание ладонями снимает напряженность глазных мышц, и по эффекту «домино» это ведет к расслаблению окружающих мышц. Лучше всего делать прикрывание ладонями в расслабленной позе в темной комнате или вообразив себе темноту. Важно найти такую позу, чтобы не опираться на руки, наклонившись вперед и не держать руки на весу, не откидывать голову назад. Например, сидя за столом, опираться на подушку. Ладони должны немножко изогнуться чашечкой, чтобы касаться не глазных яблок, а только мышц, их окружающих. При работе с бумагами достаточно пятиминутного сеанса для отдыха.

• Принцип солнечных ванн: больше света – больше зрения. Принимать их надо при диагональном направлении в глаза лучей не слишком яркого солнечного света. Лучше это делать до 10 часов утра и после 16 часов. Если кожа позволяет, то можно принимать солнечную ванну в течение 5 минут даже в жаркие часы. Сядьте на открытом воздухе или около окна или стоя, прислонившись к опоре. Обязательно закройте глаза, слегка приподняв лицо, чтобы солнце светило прямо в закрытые веки. Во время сеанса сразу начинайте поворачивать голову из стороны в сторону. Голова должна двигаться постоянно, не останавливаясь и так медленно, как возможно, а также без усилий на 180 градусов, если возможно, а если нет, то двигайте и верхнюю часть тела, чтобы обеспечить голове полный полуоборот. Цвет света, проникающего через закрытые веки, может колебаться от темно-красного к оранжевому до ослепительно белого. Если видите зеленый свет, то это означает, что глаза напрягаются, и сеанс надо прервать и выполнить упражнение «прикрывание глаз ладонями». Сделайте до 40 полуоборотов головы (2 минуты). Затем отвернитесь от солнца и прикройте ладонями глаза на 1-2 минуты. Отметьте, какого цвета темноту вы видите. Чередуйте 2-х минутные ванны с минутным отдыхом. Общая продолжительность ванн до 10-15 минут.

• Для восстановления зрения в пищу надо употреблять петрушку, морковь, перец, томаты, шпинат, чернику, печень, орехи, гречневую кашу, а также ненасыщенные жирные кислоты: льняное масло, проростки пшеницы и др.

• Следует также включать в рацион продукты, богатые витамином Е – растительные масла, орехи, соевые бобы, овощи, шиповник; продукты, содержащие селен – кукурузу, грибы. Постоянно надо использовать в пищу салаты, борщи, супы из крапивы, сок из нее.

• Полезно принимать по ½ ч.л. цветочной пыльцы 2-3 раза в день или использовать настойку 150 г порошка имбиря в 800 мл водки, принимать по 1 ч.л. 2 раза в день.

• Мятное масло применяют наружно по 2 капли 3 раза в день.

• Чай зеленый пьют и промывают глаза утром и вечером.

• Авиценна рекомендует при слабости зрения приготовить состав из корня элеутерококка – 5 г, почки гвоздики – 3 г, ягоды лимонника – 5 г, корень ревеня – 5 г, трава аврана – 2 г, ягоды черники – 10 г. Перемолоть все, настоять в ½ л водки и принимать по 1 ч.л. 3 раза в день с сухим вином.

Глаукома

Глаукома сопровождается постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления и даже особой формой атрофии зрительного нерва. Причина этой болезни в возникновении расстройства тканевого обмена в передней камере глаза, развитии сосудистых нарушений и затруднении оттока жидкости из камер глаза.

Традиционно народная медицина использовала с давних пор лечение этой болезни с помощью пиявок, потому что они улучшают тканевый 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.

Вначале на одну процедуру ставится 2-3 пиявки в зону у внутреннего края брови между глазом и носом. После 3-4 сеансов добавляются точки над серединой и у наружного края брови. Таких зон лечения около глаза имеется 8, а курс лечения рассчитан на 11 процедур. Соблюдение диеты важно и для лечения глаукомы.

Помогает при лечении этой болезни мумие, если его пить по 0,2 г 2-3 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 ½ стакана крапивы, лепестки ландыша – 1 чайная ложка, все перемешать, настаивать в темном месте 10 дней, затем добавить ½ чайной ложки питьевой соды. Из полученной массы делать примочки к больным местам.

Катаракта

Ухудшение зрения при катаракте обусловлено помутнением вещества или капсулы хрусталика. Известно, что причиной болезни может быть нарушение обмена веществ, токсические или радиационные воздействия, травмы, поражения внутренних оболочек глаза и даже наследственный фактор. Эта болезнь может иметь наследственный характер. Если Вы

знаете, что в вашем роду наблюдается проявление этой болезни, посоветуйте своим родственникам, у которых эта болезнь пока не проявляется, в качестве профилактики воспользоваться народным рецептом.

На начальных стадиях заболевания опыт народного лечения без операций может дать положительный результат. Необходимы витамины С (аскорбиновая кислота), B_2 (рибофлавин), РР (никотиновая кислота) и Е (токоферол).

• Хорошим средством лечения начальных стадий этой болезни являются примочки, приготовленные из чайной ложки меда в стакане воды, которую надо прокипятить в медной посуде 10-20 минут.

• Смешайте с медом сухой порошок травы чабреца (5:1) в кружке и прогрейте содержимое в посуде с кипящей водой в течение часа. Можно заменить прогревание настаиванием в течение 2-х месяцев. Принимать либо 3 раза в день до еды, либо каждый вечер перед сном по чайной ложке.

• 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.

• Для закапывания можно использовать настой на водке сухой измельченной травы мокрицы в соотношении 1:5. Настаивается в течение недели. Настойка хранится в темном месте до года.

• Лечение старческой катаракты следует начинать только медом, закладывая его за нижнее веко 3-4 раза в день в течение 10 дней. Установлено, что в 8 случаях из 10 медотерапия при этой болезни дает положительный результат.

• При использовании водочных настоев ощущается сильное жжение. Но в таких случаях надо терпеть. Между прочим, в народной медицине 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 ст.л. 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 ст.л. 4 раза в день.

• 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. В качестве примера приведем состав нескольких сборов для приготовления чаев.

СБОР 1. Листья донника лекарственного, земляники лесной, смородины черной, черники, плоды шиповника в равных соотношениях.

СБОР 2. Корневища пырея, листья брусники, клевера лугового, череды, золотарника в равных соотношениях.

СБОР 3. Листья березы, смородины черной, первоцвет весенний, мокрица, плоды аронии черноплодной в равных соотношениях.

Столовая ложка измельченной смеси заливается стаканом кипятка. После 5 минутного кипячения настаивать ½ часа и выпивать за 3 приема до еды.

В период лечения не следует напрягать зрение, читать, смотреть телевизор, вязать и т.д. Постарайтесь во время лечения не питаться жареным, а пищу готовить на растительном масле.

Коньюктивит

Основная причина этой болезни заключается в ослабленном состоянии всего организма. Тот, кто накопил в организме много токсинов или инфицировался, может заболеть этой болезнью. Обычно, если в организме накапливается много токсинов, это может проявиться в виде воспаления внутренней части век. Конечно, могла попасть и инфекция. Симптомом конъюнктивита являются выделения из глаз 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.

Приготовьте для примочек настой из 1 ч.л. цветов василька или календулы в стакане кипятка. Ежедневно сделайте 6-8 примочек. Еще лучше, если 3 раза в день, через 15-20 минут после еды, выпьете по ¼ стакана этого настоя.

Можно использовать настои из других трав: достаточно взять 1 ст.л. березовых листьев или соцветий клевера, либо иван-чая, измельченных листьев багульника после 5 минутного кипячения в стакане кипятка и часового настаивания и использовать для наружного промывания. Для этих же целей используется настой 15-20 листьев подорожника в виде примочек и для полосканий.

Следует оберегать глаза от солнца, не работать при недостаточном освещении. Следует обрызгивать глаза холодной водой. Питаться больше овощами и фруктами, снизив потребление мяса и белого хлеба.

При обострении прикладывают к глазам листья костяники каменистой. Если растет дома коланхоэ, можно использовать для наружного лечения сок свежих листьев.

Слезоточивость

Повышенная слезоточивость может быть связана с недостатком в организме калия, который является важным регулятором обмена, он участвует в деятельности нервной системы.

Взять 2 ст.л. пшенной крупы, залить тремя стаканами кипятка и варить кашу до готовности крупы. Отвар с каши слить в отдельную посуду и затем несколько раз в день промывать им глаза. Топинамбур варить отдельно, а затем его добавить к пшенной каше и после непродолжительной варки всю эту смесь использовать на завтрак, предварительно заправив ее солью и подсолнечным маслом. Пшенная каша вместе с тертыми яблоками также поможет улучшить состояние слезных глазных мешков.

Полезно при повышенной слезоточивости пить регулярно чай с лимоном или воду с соком лимона. Или возьмите на 1 стакан воды 1-2 ч.л. яблочного уксуса и десертную ложку меда. Лучше пить натощак, а уксус добавлять в горячую воду. Яблочный уксус лучше использовать домашнего приготовления. В этом случае к сбраживаемой мезге из яблок хорошо добавить листья черной смородины, тысячелистника, тархуна и другие травы. При этом вместо сахара при брожении лучше использовать мед.

Еще один способ исцеления от сильного слезотечения с использованием семян тмина и лепестков василька синего. Прокипятить 2-3 минуты 1 ст.л. семян тмина и в горячий раствор всыпать столько же лепестков василька синего и такое же количество измельченных листьев подорожника. Смесь надо настоять около суток и после фильтрования использовать для закапывания в глаза несколько раз (5-6) в день.

Помогает в некоторых случаях более простой способ: закапывать в глаза настой цветков календулы, который готовится настаиванием 1 ч.л. цветков в стакане кипятка. Закапывать надо по 2 капли 3-4 раза в день.

Настоем цветков и листьев будры плющевидной промывают глаза по несколько раз в день.

Луковицу средних размеров отварить в 1 ст. воды и добавить 1 ч.л. меда. Промывать этой жидкостью глаза несколько раз в сутки.

От избытка ненужных слез есть еще спасение – сделать для глаз точечный массаж, рекомендованный выше – при блефарите.

Ячмень на глазу

• В тех случаях, когда назревает ячмень, надо по утрам голодной слюной обильно смазывать это место несколько дней.

• Взять небольшой кусочек бинта, пропитать касторовым маслом и пластырем прикрепить на веко. Оставить на ночь.

• Срезать лист алоэ, вымыть, измельчить, залить стаканом воды и настоять 5-6 часов, делать примочки к глазу.

• Измельчить несколько листьев сирени и положить на целый лист, который и приложить к глазу. Держать 30-40 мин., после 5-7 раз нарыв увеличится и прорвется. После промывания водкой можно еще раз приложить листья сирени.

• 4-5 лавровых листиков заварить в ¼ стакана кипятка, выпить.

• Приложить к больному месту растертый свежий корень лопуха.

• При развившемся ячмене необходимо сначала лечить его холодными компрессами из борной воды, а затем делать компрессы из льняного семени.

• Нагреть на сковородке льняное семя, насыпать в платочек, завязать и прикладывать, прогревая ячмень.

• Накладывать на веко платочек, смоченный в простокваше, затем наложить лист подорожника.

• В течение 3-х дней на час утром и вечером ставить на глаз компресс из охлажденного настоя хвоща (1 ч.л. хвоща на стакан кипятка). Уже после 2-й процедуры ячмень быстро уменьшится и очистится от гноя.

• Когда начинает чесаться глаз перед появлением ячменя, перевязывают на противоположной этому глазу руке средний и безымянный палец у самого основания белой ниткой в виде восьмерки. На следующий день признаки появления ячменя проходят.

ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ

Синдром Меньера

Болезнь Меньера – негнойное заболевание внутреннего уха, характеризующееся увеличением объема лабиринтной жидкости и повышением внутрилабиринтного давления, в результате чего возникают приступы прогрессирующей глухоты, шума в ушах, головокружения и нарушения равновесия, а также вегетативные расстройства (тошнота, рвота). Болезнь Меньера развивается без предшествующего гнойного процесса в среднем ухе и органических заболеваний головного мозга и его оболочек. Тяжесть и частота приступов могут уменьшаться со временем, однако нарушение слуха прогрессирует. Значительно чаще, чем болезнь Меньера, встречается синдром Меньера. При нем не бывает шума в ухе, не наблюдается снижения слуха. Синдром Меньера наиболее часто встречается при недостаточности мозгового кровообращения в вертебробазилярной системе. Заболевание не представляет опасности для жизни, но может привести к резкому снижению слуха.

Причинами заболевания могут быть: нарушение водно-солевого обмена, аллергические заболевания, эндокринные заболевания, сосудистые заболевания, вирусные заболевания, нарушение функции

эндолимфатического протока и эндолимфатического мешка. В последние годы возникновение этого заболевания врачебная наука связывает с нарушением функции нервов, иннервирующих сосуды внутреннего уха.

Поскольку заболевание весьма серьезное, и лечение сталкивается с большими трудностями, во время приступа необходим полный покой. С целью профилактики заболевания рекомендуется курс гимнастики для укрепления вестибулярного аппарата, курс общеукрепляющих и вегетотропных препаратов.

Пациенты с болезнью Меньера не должны работать в экстремальных условиях (на подземных, подводных или высотных работах), в зоне повышенной опасности травматизма (у движущихся механизмов), при обслуживании любых видов транспортных средств.

Крайне важно проводить периодическую оценку слуха в связи с его прогрессирующим ухудшением.

Народная медицина при лечении болезни Меньера достигает хороших результатов применением потогонных и мочегонных средств, назначением безводной и бессолевой диеты. Очищение организма от солей желательно проводить при многих заболеваниях, но при болезнях внутреннего уха это очищение обязательно.

Исходя из своих опытов, японские ученые заключили, что тщательно выверенное потребление воды может оказаться простейшим и наиболее доступным методом лечения болезни Меньера.

Для выведения излишков жидкости из организма пользуются следующими растительными средствами:

• Плоды можжевельника, корень солодки, корень стальника, корень любистока (всех поровну). 1 ст.л. измельченной смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 ч., затем кипятить 15 мин. Пить по 1/4 стакана.

• Лист крапивы, трава зверобоя, лист толокнянки, лист подорожника, плоды шиповника (всех поровну). 1 ст.л. измельченной смеси залить 600 мл воды, кипятить 5 минут. Настоять 1 ч., процедить. Выпить за день в 3-4 приема.

• Отвар овсяной соломы, собранной с начала колосования и до начала созревания зерна, в количестве 40 г на 1 л воды пьют по 2 стакана в день.

• Корень пырея – 1 ст.л.– кипятить в 1/3 л воды 3 мин. и пить по 2 ст.л. 3-4 раза в день. Лист березы, трава хвоща полевого (поровну) – 1 ст.л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3-5 мин., настоять 1 ч., процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Заваривать в чай хвою пихты или сосны, а также ветки или кору осины и пить регулярно вместо чая.

• Залить 200 мл кипятка 1,5 ч.л. измельченной травы льнянки, через час процедить и принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день.

Ежедневно проводить массаж позвонков шейного отдела, т.к. степенью зажатости нервных окончаний солями может быть вызвана та или иная тяжесть заболевания.

Тугоухость

Потеря слуха во многих случаях может быть вызвана инфекцией, а также воспалением евстахиевой трубы, ревматоидным артритом, болезнью Меньера, действием некоторых лекарств, особенно антибиотиков. Глухоту, появляющуюся на почве простуды, можно лечить соком лука репчатого. Пропитайте ватку выжатым соком специально приготовленной луковицы. Надо вынуть сердцевину луковицы, наполнить ее семенами тмина, закрыть тем же куском, испечь, а затем выжать сок, пропитать ватку соком и заложить в ухо.

• При глухоте используют сок корня хрена. Для этого корень надо измельчить, посолить и выделившийся сок закапывать в ухо по несколько раз в день.

• Хорошим домашним средством является использование аппликаций кашицы из зубчика чеснока, смешанной с 2-3 каплями камфорного масла. Кашицу накладывают на марлю и вставляют в уши. Держат до ощущения жжения, затем вынимают. Процедуру повторяют ежедневно перед сном.

• Смешать 10% спиртовой прополис с растительным маслом (1:2) и после взбалтывания опустить в него марлевый жгутик. Пропитанный смесью жгутик ввести в слуховой проход и оставить на 24 часа.

• Полезно при глухоте пить отвар из травы будры и донника, взятых поровну. Пьют в течение месяца 3 раза в день между едой.

• Для улучшения слуха полезно съедать лимон с кожурой. Для ребенка ежедневная доза может быть разделена таким образом, чтобы 1 лимон разделить на неделю.

• В пузырек или баночку на 100-250 мл насыпать до половины можжевеловых плодов и залить водкой до верха. Настоять 3 недели, периодически взбалтывая. Закапывать в каждое ухо по 3 капли в слегка подогретом виде.

• При понижении слуха принимают настойку головок красного клевера по 2 ч.л. перед обедом или сном. Курс лечения 3 месяца с перерывами по 10 дней после каждого месяца. Можно готовить настойку на водке. Литровую банку до половины заполняют головками клевера и доверху заливают водкой. Выдерживают в течение недели в темном месте. Пить по 1 ст.л. на ночь, можно разводить. Для детей лучше взять щепотку клевера с листьями и стеблями, заварить в стакане кипятка и через 2 часа настаивания пить глотками несколько раз в день, выпивая стакан. Зимой можно заваривать сухой клевер.

• Мумие также используют для лечения глухоты. Для этого готовят смесь мумие со свиным несоленым салом. В жидком виде эту смесь закапывают в больное ухо.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СИСТЕМЫ КРОВИ

Анемия

• Для лечения анемии используйте в пищу листья крапивы – они содержат большое количество железа; крапиву в виде порошка сухого смешайте с маслом и давайте с бутербродом.

• Цветки, иногда кору молодых ветвей каштана обыкновенного в виде настойки, настоя или отвара принимают 3-4 раза в день.

• Мед, лучше темного цвета, 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 меда 3-4 раза в день, лучше в смеси с козьим молоком.

• Траву мокрицы, настурции, пикульника принимать в виде настоя или салата без ограничения.

• Сок корнеплодов моркови, свеклы обыкновенной (красной) как поливитаминное средство до ½ стакана в день. Сок плодов красной рябины пить по столовой ложке 3-5 раз в день с медом по вкусу.

• Лист смородины черной пить, заваривая как чай, по столовой ложке на стакан.

• При сильных кровопотерях, анемиях принимать внутрь настой травы (цветов и листьев) тысячелистника; очень полезна крепкая заварка зеленого чая.

• Берут зеленые сорта яблок, втыкают в яблоко 8-10 ржавых гвоздей. Через сутки гвозди втыкают в другое яблоко, а первое съедают.

Варикозное расширение вен

Обратите внимание на то, чем вы питаетесь. Если в вашем рационе преобладает жирная, сладкая пища, белый хлеб, то при волнениях и перегрузках кровь может загущаться, как вода в болоте. Разжижению крови способствует аспирин. Используйте для приготовления травяных настоев листья смородины, малины, кору осины или ивы. Полезно делать такие же отвары и использовать их при приеме ванн.

В еду используйте морепродукты, в т.ч. рыбу: сельдь, сардину, мойву и др., растительные продукты – репчатый лук, чеснок, топинамбур, добавляйте в первые блюда по 3-4 лавровых листочка, чтобы снизить уровень протромбина в крови. Полезно пить какао, темный виноградный сок и красное виноградное вино.

Старайтесь ограничить потребление продуктов, в которых много витамина К, они имеют антигеморрагическое действие (препятствующее кровотечению): капуста белокочанная, цветная, брюссельская, редис, редька, репа, сладкий перец, фасоль, бобы, горох, чечевица, соя, укроп, петрушка, кориандр. Они укрепляют стенки сосудов, предупреждают

развитие опухолей и атеросклероза, снижают артериальное давление, поэтому исключать совсем из употребления их не следует, просто надо ограничить потребление.

Если у вас появились вздувшиеся вены синего или темно-красного цвета, то при убывающей Луне положите на эти места кашицу из донника или клевера. Можно приготовить мазь или масло на основе этих растений или плодов конского каштана для втирания и массажа больных мест.

Лучший способ избежать варикозного расширения вен – больше двигаться.

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.

Для того, чтобы предупредить застой крови в организме и предупредить тромбоз, полезно делать 2 раза в день – утром после пробуждения и вечером, перед ужином – простые упражнения по 15-20 раз:

• Лежа на спине, поочередно поднимайте то правую, то левую ногу, не сгибая при этом колени.

• Лежа на спине, поднимите правую ногу и пишите ей в воздухе цифры от 1 до 10 и обратно. Сделайте то же самое левой ногой.

• Лежа на спине, поднимите согнутые в коленях ноги и покрутите в воздухе педали воображаемого велосипеда вначале вперед, потом назад. Кроме того, несколько раз в день полезно сделать 20-30 невысоких прыжков или, приподнимаясь на носки, 40-50 раз постучать пятками по полу.

Волчанка красная

Особенно важно провести чистку крови и лимфатической системы, что достигается набором овощей и фруктов с дачного участка: брусника, брюква, ежевика, калина, капуста, лук, крыжовник, любисток, малина, морковь, редис, редька, рябина красная, огурец, петрушка, свекла, сельдерей, смородина, укроп, чеснок, яблоки.

Можно взять 300 г корней чистотела и залить ½ л водки или 70% спиртом, настоять 7 дней в темном месте. Настой использовать для компрессов на больные места и обмыванием их этим настоем.

Из практики русских знахарей известно лечение красной волчанки компрессами из сока алоэ (без ваты и непромокаемой бумаги) – 2 раза в день по 3 часа.

Гемофилия

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. Признаки гемофилии проявляются в раннем детстве и с возрастом становятся менее выраженными. Ушибы у таких больных вызывают обширные внутримышечные и внутрисуставные кровотечения.

Григорий Распутин неоднократно предотвращал трагедию угрожающей смерти царевича Алексея. Распутин не скрывал, что делал он это в том числе благодаря коре 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.

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.

• Трава горца почечуйного или змеиного заваривается по стандартной методике – 1 ст.л. на стакан кипятка, прокипятить 5-10 мин. и выпить в течение дня.

• Возьмите 2 ч.л. измельченных корней девясила высокого и залейте 2-мя стаканами воды. После 8-ми часов настаивания пейте по ¼ 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 ½ 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 ¼ 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.

• Столовую ложку корней конского щавеля 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 щавеля: 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 ст. кипятка) по 1 ст.л. 5-6 раз в день.

• Вахта трехлистная 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 ст. 3 раза в день.

Лимфогрануломатоз

• Настой: 1 ст.л. сухой травы чистотела залить ½ 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% принимать по 20 капель 2 раза в день с водой.

• Сабельник, листья. Готовят отвар из 1 ст.л. в стакане кипятка. Принимать по 1-2 ст.л. 3-5 раз в день. Из травы и листьев сабельника готовят кашицу (можно 2-3 ст.л. 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.

• Взять 1 кг молодых проростков пихты с веточками, вымыть и просушить полотенцем, добавить ½ 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 ½ 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 ст.л. 4-5 раз в день перед едой на протяжении 10-12 дней, затем перерыв на такой же срок и повторить курс.

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 водо-растворимую форму;
- из крови своевременно и в нужном объеме удалялись лекарства, подавляющие иммунитет (таким свойством обладают многие лекарства);
- 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;
- потоотделение происходило с нормальной интенсивностью, а в экстренных случаях – даже с повышенной, в таких случаях лучше лишний раз помыться, чтобы избавиться от амбре, чем пользоваться помощью антиперспирантов;
- кишечная палочка, обитающая в пищеварительном тракте, не страдала от антибиотиков – после каждого медикаментозного лечения требуется оздоровление кишечной микрофлоры;
- основная масса вредных веществ выводилась именно наружу, а не оседала в жировой ткани, но это условие будет соблюдаться при условии выполнения предыдущих пяти.

Прежде чем приступить к очищению жидкостных сред организма – крови и лимфы, необходимо очистить толстый кишечник.

Плоды можжевельника, семя укропа – по 2 части, алоэ, семя пожитника сенного – по 1 части. 1 ч.л. 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 2 чайные ложки поваренной соли. Процедура рассчитана на 2 дня. Предварительно с вечера очистить кишечник клизмой. 1-й день пить только кефир (1-3л) 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 позволяет разгрузить от застоя и способствует выведению шлаков 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 ч.л. на стакан теплой воды с медом по 2-3 стакана в день. Он способствует разжижению, улучшению лимфотока. Можно добавить каплю аптечного раствора Люголя.
- Пить сок одуванчика с добавление меда – по 1 ст.л. 3 раза в день. Сухие корни одуванчика смолоть в порошок и заварить 1 ст.л. порошка ½ 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 ¼ 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.
- 1 кг веток пихты смолоть в порошок, добавить ½ кг размолотых корней малины. Смешанные порошки уложить в банку, чередуя их со слоями меда. На 1,5 кг смеси порошков надо ½ кг меда. Затем налить в банку стакан кипятка, настоять сутки, прогреть на водяной бане 8 часов и настоять 2 суток. Сок принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды.
- Столовую ложку листьев и цветов иван-чая залить ½ л кипятка, настоять ночь в термосе, пить по ½ стакана 5 раз в день до еды.
- 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 пить по 1 десертной ложке 3 раза в день через ½ часа после еды. Следующие 7 дней пить по 1-2 ст.л. так же. После этого перерыв 5 дней, затем 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 ½ стакана 6 раз в день.

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.

• 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, таких как клевер, его цветущих головок, травы донника. Заварить в чайнике из расчета 1 ст.л. на стакан кипятка и выпивать 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 залить 2 стаканами кипятка и кипятить 15 минут. Продолжительность ванн до ½ часа.

• Настойку шляпок гриба мухомора 1:1 принимают по 25-30 капель в день на воду или с чаем для снятия склероза и спазм сосудов.

• Настойку из свежих листьев коланхоэ применяют для растирания ног. 2 столовые ложки листьев заливают ½ л водки и используют после 10 дней настаивания. И наконец, 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 смешать 1:1 с простоквашей и прикладывать 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.

• Растереть листья (без колючек) и цветы татарника обыкновенного и использовать 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, смазывать уксусом по всей длине пораженные участки ног на протяжении месяца.

• Готовят настой из 2-3 ст.л. сбора: трава донника – 2 части, корень окопника – 2 части, цветки ромашки аптечной – 1,5 части. В течение 2 часов настаивать на стакан кипятка и использовать в виде компресса.

• Готовят настой из корня алтея, корня девясила, соцветий календулы, корня окопника, соцветий ромашки и цветков татарника в равных частях и из 2-3 столовых ложек сбора и используют компрессы.

• Созревшие помидоры разрезать на дольки и прикладывать к расширенным венам, через 3-4 часа заменяют ломтики на свежие.

• 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.

Эритремия

Это заболевание является хроническим миелолейкозом и относится к наиболее распространенной форме опухолевой болезни крови. 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. Диагностика хронической формы проводится по результатам клинико-лабораторных исследований крови. Врачи полагают, что медицина не обладает радикальными средствами лечения лейкозов и, в частности, одной из ее форм – эритремии.

Однако наш опыт показал, что это заболевание, даже при таком высоком содержании гемоглобина, можно вылечить.

Отдавайте предпочтение легкой, по возможности, натуральной пище. Поглощайте ее небольшими порциями. До обеда старайтесь есть только фрукты и пейте воду, но с получасовым перерывом. Ешьте овощи и салаты, и тогда не придется обращать специально внимание на витамины и минеральные вещества.

• Известно, что болиголов обладает свойством нормализовать формулу крови. Поэтому следует принимать болиголов в чередовании с аконитом в дозах (по самочувствию) от 5 до 25 капель, наращивая по 1 капле каждый день, 2 раза в день до еды в течение 3-х недель. Это сразу же приведет к снижению содержания лейкоцитов и тромбоцитов. Уровень их достигает принятой нормы для здорового организма.

• Народная медицина рекомендует использовать средства, помогающие улучшить общее состояние больных. Помогает настой, отвар из плодов и листьев черники как общеукрепляющее средство. Рекомендуется залить 5-6 ст.л. листьев черники 1 л кипятка, настоять 1 час и выпить в течение дня. Такое лечение следует применять 2-3 месяца, сделать перерыв, на неделю. Так же используется трава череды.

• Отвар почек – 1 ч.л. и листьев – 1 ст.л. березы кипятить в ½ л кипятка и пить по ½ стакана 3 раза в день.

• Вареная тыква является очень ценным продуктом при болезни крови. Тыкву полезно принимать 4-5 раз в день по 100-150 г.

• Очень полезно есть ягоды брусники или отвар листьев, принимать по ½ стакана 3 раза в день.

• Настой чабреца или медуницы пьют по 1 ст.л. 3-4 раза в день.

• Настой из верхушек цветущей гречихи принимают по ½ стакана 3-4 раза в день. Для приготовления настоя 1 ст.л. сухого измельченного сырья залить 2 ст. кипятка и настаивать ½ часа.

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Аднексит – воспаление придатков.

Аднексит – часто встречающееся гинекологическое заболевание, причиной которого может быть гонококковая или стрепто-стафилококковая инфекция, которая распространяется от шейки к телу матки в маточные трубы и в яичники. Может повышаться температура, появляются боли внизу живота и в паховой области, которые могут отдавать в крестец, задний проход и ноги.

Травы при воспаление придатков:

• Ярутка полевая – 1 ст.л. травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, пить в течение дня.

• Таволга вязолистная – 1 ст.л. измельченной травы залить стаканом кипятка, довести до кипения, выпить в течение дня.

• В измельченную траву спорыша и хвоща полевого добавить в равных объемах соцветия календулы и тысячелистника, все перемешать, залить из расчета 1 л кипятка на 2 ст.л. смеси, настоять, укутав, 1 час и использовать для спринцевания.

• Трава золототысячника малого – 35 г; цветки мать-и-мачехи – 35 г; цветки донник лекарственного – 30 г. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 2 стаканами кипятка, настоять 1-2 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 5-6 раз в день в течение 3-4 недель при воспалении придатков. В период лечения необходимо воздерживаться от половой жизни.

• Приготовить следующий сбор: цветки ромашки аптечной – 35 г; трава чернобыльника – 30 г; трава вероники лекарственной – 30 г; трава донника лекарственного – 5 г. 5 ст.л. сбора залить в термосе 1 л кипятка, настоять 1-2 ч. (за это время сделать очистительную клизму), процедить и выпить 2 ст. горячего отвара на ночь. 300 мл отвара использовать для спринцевания влагалища (ввести теплым – температурой 37,5^{0}С). 150 мл отвара использовать для клизмы (после его введения лечь на правый бок). Процедуры выполнять 2-3 раза в неделю. Курс лечения при воспалении придатков 2 месяца.

Бесплодие (женское)

Неслучайно 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 абортом, не следует исключать психологический климат в семье и другие факторы. Лечение должно идти по пути излечения основной болезни, вызвавшей ее. 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, 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 необходимо обратиться к лечению основного заболевания, а затем в течение 3-6 месяцев почистить организм травами.

Порой женское бесплодие может быть результатом нарушения гормонального состояния организма, недостаточным уровнем женских гормонов. В этих случаях может оказать помощь использование в виде настоев сборов цветущих трав и даже поедания соцветий травяных букетов.

Большую помощь оказывают семена подорожника. Рекомендуется столовую ложку семян подорожника настаивать в стакане воды 15-20 мин., затем прокипятить 5 мин. и применять по столовой ложке 3 раза в день в течение 1-2 месяцев. Также рекомендуется 1 ч.л. семян подорожника растереть в порошок, залить стаканом кипятка и прокипятить 10 мин. на слабом огне. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.

• 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 такая трава как полынь обыкновенная (чернобыльник). Надо приготовить настой из столовой ложки сухой травы в 1,5 стаканах кипятка, прокипятить и настоять в закрытой посуде 4 часа. Принимать по ½ стакана в день.

• Большую помощь может оказать такое растение, как грушанка круглолистная. Готовят настой из 2-х ч.л. сухих измельченных листьев в стакане кипятка в течение 2-х часов. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день до еды. Можно использовать приготовленную на водке настойку: настаивают 2 недели 50 г измельченных листьев в ½ л водки и принимают по 30-40 капель 3 раза в день с водой перед едой.

• Спорыш заваривают и пьют как чай – столовая ложка на стакан. В таком же порядке используют хорошо известные листья шалфея. Пьют по 1 десертной ложке 2 раза в день натощак и на ночь в течение 11 дней по окончании менструации. Курс лечения 3 месяца, повторить через 2 месяца.

• Ярутка полевая – собирают с цветками, стручками, семенами и настаивают 4 часа в стакане кипятка. Принимают по чайной ложке 4-5 раз в день.

• Если не страдаете повышенным кровяным давлением, то полезно систематически принимать водочные или спиртовые настойки корня аира, 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 ч.л. 3-5 раз в день до еды.

Вульвит

Воспаление наружных половых органов (вульвы) чаще возникает у девочек и пожилых женщин, что связано с физиологическими особенностями организма в эти возрастные периоды. У женщин пожилого возраста заболевание может возникать на фоне изменений, связанных с угасанием функций яичников. Часто возникает вторично вследствие раздражения наружных половых органов патологическими выделениями из влагалища.

Нарушение эпителиального покрова вульвы (расчесы, трещины, ссадины, травмы) способствует проникновению и размножению гноеродных микробов. Непосредственной причиной является: занесение в половые пути болезнетворных микробов, стафилококков, стрептококков, гонококков и других микробов или глистов (острицы). Проявления могут быть разные: покраснение, зуд наружных половых органов, бели. Заболевание сопровождается чувством жжения, болью.

При хронических формах болезни нужно использовать естественные средства: есть больше зелени, особенно петрушки, сельдерея, укропа, лука, чеснока, моркови, тыквы, кабачков, топинамбура. Эти продукты помогают самоочищению организма, в частности, мочеполовых органов от шлаков и токсинов. При интоксикации помогает также сок из листьев алоэ, салат из молодых листьев подорожника большого. Эти растения обладают противовоспалительным и рассасывающим действием. Их сок используется как основное средство долечивания хронических воспалительных заболеваний.

• Для лечения надо взять 100 г измельченной травы сушеного зверобоя, заложить в литровую бутылку или банку и залить разбавленным спиртом, соком алоэ или каланхоэ. На ½ л сока надо взять столько же 10% спирта (лучше настойкой календулы). Для этого на ½ стакана водки надо добавить 2 стакана воды. Смесь надо поставить на водяную баню при температуре не выше 50-60^{0}С на 2-3 часа. Пить по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

• Воспалительные процессы кожи лечатся растирками: на 1 часть спиртовой настойки зверобоя надо взять 4 части сливочного масла.

• Периодически смазывать больные места маслом чистотела или зверобойным. Масло чистотела полезно использовать в виде эмульсии. Для приготовления чистотелового масла берут чистотел, можно высушенный, заливают его растительным маслом в соотношении 1:2 и после 3-4–х

недельного настаивания берут столовую ложку масла и добавляют к нему четверть стакана воды. Энергично смесь встряхивают и проводят спринцевание наружных половых органов и влагалища.

• Используйте для компресса муку грубого помола (можно любую), замесите ее с 1-2 ст.л. меда и яблочным уксусом (сколько возьмет тесто для получения лепешки). Компресс ставить на ночь и днем держать часа 2. Затем еще на 2 часа поставить новый компресс. Лепешку ставить на чисто вымытое тело, покрыть марлей, пергаментом и укутать чем-то теплым.

• Для компрессов, тампонов, припарок можно использовать отвар дубовой коры. На 1 л воды взять 100 г дубовой коры и варить 30 мин. Отвар следует использовать в разведении кипяченой водой 1:1.

• Хорошо действует протирание наружных половых органов 3% раствором борной кислоты.

• Радикальным наружным средством для борьбы с заболеванием является настойка календулы. Она используется в разведении 1 ч.л. на ½ стакана или даже на стакан воды для промывания наружных органов и влагалища. Можно использовать отвар цветков календул.

• Листья эвкалипта отличаются сильным противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Надо приготовить отвар (20 г листьев на стакан воды) или в виде настойки (20%), развести в 10 раз и использовать для спринцевания и обмывания, как и цветки календулы.

• Взять смесь травы донника и цветков ромашки по 1 части и залить 2 ст.л. стаканом кипятка. В виде марлевого тампона накладывать на больные места. Или можно в смесь донника и цветков ромашки добавить листья алтея и так же после заварки использовать.

• Облегчает состояние отвар тыквы, отвар кукурузных рылец (2 ст.л. на ½ л кипятка), настоять в термосе 2 часа и пить в течение дня по ½ стакана 4 раза перед едой.

• Большой эффект для рассасывания остаточного воспаления дает мумие, которое лучше принимать вместе с соком алоэ или каланхоэ, растворив 5 г в ½ стакана сока и принимать по 1 ч.л. 2 раза в день. После 3-х недельного курса следует пропить прополис по 3 капли на теплую воду (30-40^{0}С) 2 раза в день.

Дисменорея, болезненные менструации

Чаще наблюдаются у молодых женщин. Боли проявляются за 1-2 дня до наступления менструации и продолжаются первые 2 дня. Они могут возникать при воспалительных заболеваниях половых органов, а также при повышенной возбудимости нервной системы. Могут быть причины невропатологического характера. Например, нарушение эндокринного равновесия может вызвать резкое сужение сосудов в мышечных тканях или в слизистой оболочке. Симптоматично проявляются в виде болей внизу живота, головной боли, головокружении, тошноте, рвоте.

В этих случаях можно воспользоваться техникой восточного массажа. Лечь на спину или сесть, прислонившись к стене, произвести поглаживание, затем массирование стенки живота сверху вниз (от нижней части грудины к нижней части живота), постепенно усиливая нажим вплоть до применения массажного приема «прочерчивание» всего 15-20 раз. Затем перейти к разминанию (главным образом низа живота) – 15-20 раз. Далее следует прием надавливания с вращением в той же области – 15-20 раз.

Закончив с обработкой живота, следует перейти к области спины. Массаж спины также начинают с поглаживания сверху вниз, от области, лежащей сантиметров на 10 выше поясницы, и до копчика. Поглаживание переходит в растирание, разминание, надавливание с вращением. В общей сложности 20-30 раз. Затем следует легкое поколачивание и «рубление».

• Линейный массаж необходимо сочетать с точечным.

• Помогает в этих случаях настой или отвар (5 мин.) 1 ч.л. измельченных корней любистока. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой.

• Мухомор принимают в виде порошка – 0,2 г или настойки – 5 капель на 2 ст.л. воды. Принимать утром натощак и на ночь. При появлении положительного эффекта можно сократить прием до одного раза в неделю, и даже в месяц.

• Болеутоляющее действие при менструальных болях имеет сок сельдерея, принимать ½ стакана за 2 приема.

• Полынь обыкновенная (чернобыльник) используется в виде настоя 1 ст.л. на стакан кипятка, прогреть 30 мин. принимать по ½ стакана 2 раза в день.

• Настой 2 ст.л. клевера красного в 1 ст. кипятка в течение 6 часов в закутанном состоянии выпить за 3-4 приема до еды.

• При болезненных месячных полезно пить тминный чай: 1 ч.л. семян тмина залить стаканом кипятка и настоять 10 мин. Пить небольшими глотками по стакану 2-3 раза в день.

Климакс

Старение нашего организма происходит в течение всей жизни. Поэтому климактерический период неправильно рассматривать как критический возраст, которому будто бы сопутствует старость и соответствующие заболевания. За климактерием идет не старость, а период менопаузы. Гормональные возрастные перестройки в женском организме вызывают болезненные ощущения. В этот период многие женщины страдают ожирением, общей слабостью, возможно развитие гипертонической болезни и даже сахарного диабета. Часто женщины жалуются на приливы к голове, верхней части туловища, сопровождающейся потливостью, головокружением, учащенным сердцебиением. Их беспокоит расстройство сна, повышенная эмоциональная возбудимость, боли в суставах. Снять эти процессы удается довольно быстро, если принимать в виде порошка

или настойки корень ластовеня лекарственного, который способствует очищению организма при его интоксикации.

• В случаях раннего климакса полезно использовать настой свежих или сухих березовых листьев (2 ч.л./1 ст. кипятка). Пить по ¼ стакана, добавив питьевой соды на кончике чайной ложки, 4 раза в день. При повышении давления, головных болях, сверхраздражительности помогают высушенные косточки граната.

• Помогает аирный корень, который употребляется в виде порошка на кончике чайной ложки 5-6 раз в день; лучше запивать медовой водой. Для восстановления тонуса организма пьют настой или принимают в виде порошка корень левзеи.

• Для снятия состояния невроза заваривают чай из ферментированных листьев ежевики, малины и лесной земляники (4:2:1). Свежие листья слегка подвяливают, затем разминают, кропят водой, заворачивают в чистое полотно и выдерживают в темноте 2 суток. За это время листья ферментируются, приобретут приятный запах. Их высушивают и заваривают как чай.

• Народная медицина при климактерических расстройствах рекомендует пить настой вероники дубравной (1 ст.л. на 1½ стакана кипятка). Выпивают за день до 3-х стаканов настоя, частично до еды, остальное в перерывах между едой.

• Пить настой мяты по 1 ст. утром и вечером. Мяту полезно смешивать в равных частях с травой полыни, фенхеля, цветками липы и корой крушины.

• Хорошим средством является использование настоя из нескольких трав: ромашка аптечная, трава тысячелистника, лапчатка гусиная, чистотел (2:2:2:1).

Мастопатия

Мастопатия может возникать в результате ушиба, переохлаждения, может быть связана с нарушением функции желез внутренней секреции, что может быть связано с воспалительными заболеваниями половой системы.

Лечение лучше начать с применения самых доступных средств. Натереть на терке сырую столовую свеклу и смешать с медом в соотношении 3:1. Можно смесь сначала наложить на капустный лист или лист лопуха, а потом прикладывать к уплотнению. Полученную массу наложить на грудную железу и оставить на ночь. Утром снять. На следующую ночь процедуру повторить. Надо сделать до 20 таких процедур, делая перерыв после 2-3–х на 3-4 дня.

• Свежие листья капусты прикладывать к местам уплотнения.

• Свежие листья лопуха вместе с листьями мать-и-мачехи прикладывать к болезненным местам молочных желез. Листья лопуха можно

использовать свежие или сухие, размоченные либо отваренные, в виде компрессов.

• Полезно включить в рацион питания салат морской капусты, заправленный соком лимона (или уксусом), а также тертой отварной свеклы, толченого чеснока, половины стакана молотых ядер грецкого ореха.

• Эффективным средством лечения является настойка внутренних перегородок грецких орехов. Надо взять перегородки 25-30 орехов, залить 100 мл 70% спирта и настоять 10-14 дней. Принимать по 15-20 капель на 50 мл воды 3 раза в день.

• Настой цветков картофеля – 1 ч.л. на стакан кипятка, настоять 30 мин., принимать до еды по четверти стакана за прием в день.

• Взять в равном количестве траву зверобоя и цветки календулы. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин. и выпить в течение дня с медом по вкусу.

• Практика показывает, что наружное применение целого ряда трав в виде аппликаций на места уплотнения оказывает наиболее результативное действие. Можно брать свежую или после настаивания на водке траву болиголова и, смешивая ее с равным количеством сметаны (по столовой ложке каждого из компонентов), наложить в виде марлевого тампона на места уплотнения, прикрыв снаружи калькой или вощеной бумагой, чтобы не запачкать одежду и вместе с тем, чтобы не было согревания.

• Можно также делать компресс из мякоти дыни или тыквы. Лучше приготовить горячую лепешку из тыквы, так же действует картофельная или овсяная лепешка.

• Можно прикладывать отваренный, но недоваренный картофель в мундире. 3-5 картофелин в кожуре потолочь, положить на марлю, сделать лепешку и приложить к молочной железе.

• Для рассасывания опухоли на груди рекомендуют применять слегка отваренную и завернутую в марлю овсяную труху или овсяную порезанную солому. Надо обвязаться шерстяным платком на несколько часов. Проводят несколько таких процедур.

Миома матки

Это заболевание относится к числу распространенных опухолевых болезней мышечной ткани. Наиболее ранним проявлением болезни может быть нарушение менструального цикла. Часто отмечаются боли внизу живота, отдающие в ноги. Может нарушаться функция соседних органов.

Миома матки является доброкачественной опухолью. Чаще всего ею заболевают после 30-50 лет.

Часто миомы, даже достигающие больших размеров, протекают бессимптомно. Это зависит от места расположения опухоли. Бывает, что небольшая миома вызывает маточные кровотечения, циклические и ациклические. Часто симптомом миом матки могут быть боли,

носящие разнообразный характер: тянущие, постоянные, сопровождающиеся чувством тяжести внизу живота. Миома часто сопровождается кровотечениями, белями, как правило, жидкими, водянистыми. Может сопровождаться нарушением функций соседних органов (мочевого пузыря, мочеточников, прямой кишки, крупных сосудов и нервных узлов таза).

Народные 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, они 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 (от 5 до 25 капель, добавляя каждый день по одной капле по самочувствию) 2 раза в день. Настойки готовят из расчета соотношения травы и водки 1:1. Настаивают не менее 3-х недель. Настойки разводят водой, чаем или настоем трав.

• Мухомор применяют в виде сухих порошков в дозах по ½ горчичной ложки или в виде настоек по 25-30 капель.

• Для лечения миомы применяют корни, траву, цветы, свежий сок листьев и стеблей чистотела.

• К числу хороших цитостатиков относятся цветки картофеля. Цветки картофеля в русской народной медицине уже длительное время считаются противоопухолевым средством. Используют их в виде настоя 1 ч.л. сухих цветков в стакане кипятка. Настаивают 3 часа в теплом месте или в термосе. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2-х недель. На курс лечения требуется 4 л настоя.

• Можно считать безотказным средством при лечении опухолевых болезней применение корней лопуха в виде настоя или отвара, а также сок листьев лопуха по 1 ст.л. 2 раза в день.

• Принимают настой корней пиона лекарственного. Для приготовления настоя берут 1 ст.л. мелкоизмельченных 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.

• С давних пор считалось, что хорошим средством для лечения опухолей является настой соцветий календулы. 1 ч.л. цветков настаивается в стакане кипятка 15 мин. Выпивать равными порциями в течение дня 2 стакана настоя. Для излечения одной календулы недостаточно.

• 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.

Молочница

Это заболевание, взываемое различными грибами (кандидоз, аспергиллез, актиномикоз и др.). Развивается во влагалище, образуя на слизистой оболочке белые налеты с творожистыми выделениями, сопровождающиеся зудами.

Хорошим средством лечения молочницы является настой цветков календулы – ноготков. Если не заготовили на своем подворье, то в аптеке наверняка их найдете. Заварить 2 ст.л. соцветий стаканом кипятка и полоскать регулярно ротовую полость после еды 2-3 раза в день.

• Цветы настурции в виде отвара (1 ст.л. на стакан кипятка, настаивать 30-40 мин.), также хорошо помогают, можно добавить 1 ч.л. меда.

• Приготовьте настой чистотела: 1 листочек (если порошком, то на кончике чайной ложки) на стакан кипятка и несколько раз в день прополощите рот.

• Очень хорошим средством в домашних условиях является сок сырой моркови, его можно подсластить медом и пить, лучше после кормления.

• Сок репы после парения также помогает при лечении молочницы.

• Сок калины с медом сварить и добавить цветков шиповника. Пить и полоскать рот.

Опущение женских органов

Опущение женских органов обусловлено, прежде всего, развитием атрофического процесса в скелетной мускулатуре и сопровождается мышечной слабостью и двигательными нарушениями. В зависимости от локализации форм мышечной дистрофии они носят различные названия.

Необходимым условием установки всех органов организма на свое место является очищение кишечника. Помогают травяные настои: 1 ст.л. мелиссы залить стаканом кипятка и настоять в тепле в течение ночи. Пить в течение дня перед едой. Можно приготовить настой из трех трав: мать-и-мачехи, душицы и мелиссы (2:1:1) и далее приготовить и пить, как в предыдущем случае.

• Столовую ложку мелко нарезанных сырых или чайную ложку высушенных растений льнянки заварить одним стаканом кипятка и после 1 часа настаивания выпить в течение дня.

• Для стимуляции жизнедеятельности в сборы трав включать зверобой, эхинацею, левзею (маралий корень), золотой корень, лимонник, элеутерококк.

• В состав сбора можно включить травы, которые также применяют отдельно, но с травой грушанки или льнянки: 1 ст.л. измельченных листьев или сушеных плодов земляники лесной настоять в стакане кипятка 10 мин. Пить по 2-3 стакана в день. Полезнее пить сок земляники по ½ стакана 2 раза в день.

• Пить по 30-40 капель настойку цветков или почек сирени обыкновенной. Для приготовления настойки взять 1 стакан измельченных почек или цветков и залить ½ л водки, настоять 10 дней. Одновременно можно делать компрессы или натирать больные участки.

• Настой из смеси плодов боярышника, цветков липы, цветков синеголовника, плодов шиповника, богородской травы (чабреца) – 2:2:2:4:5 заварить как чай – 1 ст.л. на стакан кипятка.

• Для ванн можно использовать отвары овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веток, корня лопуха, березовых листьев.

• При выпадении матки готовят настойку корней девясила – 1 ст.л. на ½ л водки, настоять 10 дней, пить 1 раз в день утром натощак по 1 ст.л.

• Настой линнеи северной (травка подколодная) – 2 ст.л. измельченной травы на 1 стакан кипятка. После 30 мин. настаивания пить малыми глотками в течение дня и делать гимнастику: встать на локти и колени и склонить голову до пола. Постоять до 15-20 мин.

• Опущение матки можно попытаться лечить настойкой: в ½ л водки добавить измельченную скорлупу от 5 яиц с 9 мелконарезанными лимонами вместе с кожурой. Настоять 4 дня и принимать по 2 ст.л. на прием утром и вечером.

• Длительное, но эффективное лечение выпадения матки, после того как пришлось поднять какую-либо тяжесть, обеспечивает настой корней дягиля. Для этого готовят 2-3 л настоя корней. Корня одного растения достаточно для приготовления настоя. Настаивают 2 часа и каждый вечер подмываются, на весь курс потребуется 2-3 месяца.

• Одним из радикальных народных средств при выпадении матки является применение в виде отвара листьев дурмана для сидячих ванн. Листьев надо немного – ½ стакана на ведро воды. Но перед этим надо массажем поставить матку на место.

• Настой травы дымянки лекарственной тонизирует гладкую мускулатуру матки. Берут 2 ч.л. сухой травы на 2 стакан воды, настаивают 8 часов. Пить по ½ стакана 3-4 раза в день.

• При незапущенном состоянии опущения матки надо проделать упражнение. Встать на локти и колени, и пусть кто-то сзади потрясет за ягодицы. Или сделайте такое упражнение: поставьте табурет около кровати, встать на него на колени, руки опустить к полу и медленно пошевеливать поясницей вправо и влево несколько раз. Потихоньку, не выпрямляясь, опуститься на кровать. Затем проверить, встали ли женские органы на

место: одним пальцем нажать на центр пупка и прощупать золотник, он должен пульсировать.

• Существует еще такой способ постановки органов на место: лежа на спине, подложите под копчик подушку, согните колени, положите разведенные и напряженные пальцы рук на живот. Надавите, представив, что вы захватили свою матку. Теперь тяните ее вверх, теперь закрепите ее на новом месте! При этом повторяйте: «Стань по-старому, как отец с матерью поставили!», произнося это мысленно, с уверенностью в том, что, как скажете, так и будет. Теперь снова подержите ноги полминуты – для закрепления органа на месте. Если есть возможность, поднимать органы лучше в воде. Следует лечь в ванну так, чтобы грудь была над водой, и со старанием приподнимать опущенный орган.

Регрессирующая беременность

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.

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.

• 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.

• Календула лекарственная является прекрасным противовоспалительным и регулирующим женский организм средством. Отвар из соцветий календулы (3 ст.л. измельченных листьев и соцветий залить 1 л кипятка и кипятить 5-10 мин.) пить по ½ стакана 3 раза в день перед едой.

• В качестве предотвращения нежелательного процесса отторжения плода пить настой из 1 чайной ложки корня девясила на 2 стакана кипятка по ½ стакана 2-3 раза в день за час до еды. Лучше 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 ¼ стакана 3-4 раза в день. Можно использовать одуванчик в виде 20% настойки по 25 капель 3-4 раза в день.

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 ст. 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 ½ ч.л. порошка смеси трав тысячелистника и травы горца перечного, взятых в соотношении 2:1.

Эндометриоз

Эндометрит – это воспалительный процесс, локализованный в пределах слизистой оболочки тела матки. Причиной заболевания чаще всего бывает инфекция и такие заболевания как грипп, ангина и др. Возбудителями могут быть стрептококки, стафилококки, кишечная палочка, грибок и др. Часто эндометрит развивается после родов, абортов, менструаций, выполнения диагностических процедур, если нарушаются правила асептики.

Эндометриоз – заболевание, которое обусловлено доброкачественным разрастанием тканей. Врачи считают его неизлечимым заболеванием. Важно настроиться на то, что если один метод лечения не принесет результатов, то его надо сменить на другой.

Важнейшим профилактическим средством является соблюдение гигиены во время менструаций.

При белях делают спринцевания настоем из корня алтея, коры дуба и травы манжетки в равных долях. Столовая ложка смеси трав кипятится в стакане воды 15 мин., настаивается 1 час. Цветы алтея, смешанные со свиным салом и приложенные к низу живота, снимают воспаление матки.

• Эндометриоз издавна лечили травой пастушьей сумки, которую собирают в период цветения и плодоношения. Экстракт растения используют как кровоостанавливающее средство при длительных обильных менструациях и при атонии матки. Настоять 100 г сухой травы в 1 л сухого

белого вина в течение 14 дней. Пить по 1 ст.л. каждые 2 часа днем. Можно использовать и водный настой травы – 10 г на стакан кипятка, принимать по 1 ст.л. 4-5 раз в день.

• Корень пиона в виде настойки или порошка восстанавливает нарушенный во время заболевания гормональный уровень.

• Хорошо помогает 20% настойка соцветий белого донника; принимать по 10-15 капель 2-3 раза в день до еды.

• Помогает также настой листьев подорожника – 1 ст.л. измельченных листьев на 1 ст. кипятка. Можно чередовать эти настои и настойки с настойкой болиголова или аконита.

• Отвар коры вяза для обмываний и спринцеваний. 1 ст.л. сухой измельченной коры кипятят в стакане воды на малом огне ½ часа, принимают по 1 ст.л. 3 раза в день. Для спринцеваний отвар разбавить кипяченой водой в 5 раз.

• Для лечения эндометриозов используют корни подмаренника цепкого. 1 ст.л. сухих измельченных корней прокипятить в стакане воды ½ часа, выпить за день. Разбавленный в 5 раз отвар используют для спринцеваний. Также используют траву зверобоя продырявленного.

• Соцветия калины обыкновенной (1 ст.л. заварить в стакане кипятка, кипятить 2-3 мин.) пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

• Столовую ложку травы зверобоя заварить в стакане кипятка и выпить после настаивания в течение 1 часа за день в несколько приемов.

• Сок алоэ применяют в виде тампонов при вялотекущих воспалительных процессах в матке и шейке матки.

• Луковица чеснока особенно полезна для лечения воспалений как наружным, так и внутренним применением. Зубчик чеснока отжимают на столовую ложку масла и применяют в качестве тампона.

• Отвар цветков календулы пить по 2-3 ст.л. 3 раза в день.

• Корень лопуха используют как противовоспалительное и антибактериальное средство либо в виде сока, по 20 капель, либо как отвар, по стакану в день.

• Эффективным средством лечения может быть сок листьев лопуха. Ежедневно пить сок по 1 ст.л. 2-3 раза в день курсами по 3 недели, с недельным перерывом.

• Если взять корень бадана и настоять его в 1 л воды, прокипятить, то полезно использовать его для спринцевания в течение 10 дней, затем столько же дней настоем ромашки (1 ст.л. на 1 стакан кипятка).

• Корень кровохлебки является хорошим противовоспалительным средством в виде отвара по 1 ст.л. 5-6 раз в день или в виде 30% настоя по 30-40 капель 3-4 раза в день.

• Настой травы смолки обыкновенной принимают внутрь по 1 ст.л. 3 раза в день после еды в качестве противовоспалительного средства при

маточных кровотечениях, а крепким настоем делают примочки и обмывания нарывов, язв, гнойных ран.

• Огуречные плети ближе к осени могут сослужить превосходную лечебную роль для лечения. Их надо измельчить и столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, настоять 3 часа и выпить в течение дня.

• Можно лечить глиной, лучше голубой. Глину надо раскрошить, насыпать в пластмассовый тазик, залить доверху водой и оставить размокать на ночь, если она сухая. Утром слить жидкость, находящуюся сверху глины и месить ее до однородной массы. Заполнить банку на 700 мл глиной и поставить на водяную баню. Когда вода закипит, выключить и оставить на 3-4 мин. Банку вынуть и глину выложить на клеенку или целлофан, придать ей форму лепешки толщиной 2 см и приложить ее на низ живота от пупка до лобка, затем накрыть теплым и лечь под одеяло на 2 часа. Затем глину выбросить. Дольше 2-х часов глину не держать, но и не меньше. Может хватить 5-6 аппликаций.

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. Тампон, смоченный этим растением, либо коланхоэ, которое лучше использовать на масляной основе. Для этого свежие срезанные листья и зеленую часть стеблей хранят в холодильнике при 5-10^{0}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 фильтрования вводят во влагалище ежедневно на протяжении 10 дней. Полезным для лечения может быть шиповниковое масло, а облепиховое масло самое нежелательное в данном случае.

• Сок или отвар листьев лопуха вместе с листьями подорожника применяют в виде спринцевания.

• Лечение спринцеванием отваром полыни или коры ивы, осины или травы и корней чистотела, приготовленным из 2-х ст.л. сырья на стакан кипятка и прогретом до 30 мин. на слабом огне.

• Настой из цветков календулы, приготовленный из 2-х ст.л. на стакан кипятка, принимают по 2 ст.л. 4 раза в день в теплом виде.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Герпес

Герпес – вирусное заболевание, которое проявляется как кожное заболевание 3-х видов – либо как герпес опоясывающий, либо как герпес простой или генитальный. Возникновению его чаще всего предшествует переохлаждение, возможный путь заражения – контактный при общении с вирусоносителем или тем, кто болеет этим заболеванием. Вирус простого герпеса, проникая в организм человека, атакует все его части, он содержится в жидких средах организма – крови, моче, слюне, сперме, носоглоточной слизи и носит хронический характер. При снижении иммунных сил организма (переохлаждении, переутомлении, нервном перенапряжении, гриппе) происходит активация этого вируса.

Время от момента заражения вирусом до первых признаков проявления болезни составляет от 1 до 26 дней. Проявляться заболевание может по-разному.

Герпес опоясывающий локализуется в слизистой оболочке глотки и миндалинах, откуда попадает в кровь и поражает нервную систему и кожу. Основными симптомами могут быть лихорадка, общая интоксикация, зуд, пузырьковая сыпь. Поражение локализуется с одной стороны лица, грудной клетки, поясницы. Могут появляться боли, которые иногда становятся нестерпимыми, усиливаются при движении, при прикосновениях к коже. Через несколько дней на коже появляются небольшие пузырьки, наполненные вначале прозрачным, а затем гнойным содержимом. Через 4-5 дней поверхность пузырей сморщивается, и образуются корочки буроватого цвета. Заболевание может длиться 7-10 дней, но иногда 4-5 недель.

• Приготовить настойку календулы (10-15%) и принимать ее по 1 ч.л. 2 раза в день, разбавляя стаканом воды.

• Или взять йогурт 0,5 чашки, 1 ч.л. растворимого кофе, добавить 2 дольки продавленного чеснока и 1 ст.л. меда и кукурузной муки. Все перемешать и смазать больные места. Смесь подсыхает и отваливается. Процедуру повторять до выздоровления.

• Втирайте в больные места касторовое масло (делать надо часто 5-6 раз в день) или делайте это с помощью тампонов.

• Приготовьте сбор в равных пропорциях из листьев березы, соцветий календулы, клевера лугового, мальвы лесной, травы пустырника, корневища солодки, корни одуванчика, травы зверобоя, таволги, мяты перечной, сушеницы топяной, побеги черники (число растений можно сократить произвольно до 4-5). Заварить 1 ст.л. в стакане кипятка, прокипятить 2-3 мин., настоять 40 мин., и использовать раствор для приема внутрь для смазывания пораженных мест кожи.

• Принимать сок алоэ по 1 ч.л. внутрь перед едой 3 раза в день и одновременно использовать его для аппликаций.

• Отвар коры (веток) осины или ивы смочить (лучше красную) тряпочку и накладывать ее на кожные высыпания.

• Настой шалфея (1 ст.л. листьев шалфея залить кипятком в стакане, настоять 30 мин.) использовать для полоскания рта и для аппликаций.

• Взять 1 ст.л. почек березы, завернуть в марлю, залить горячим молоком и отварить в течение 5-10 мин. Накладывать на пораженные мета кожи.

• Приготовить смесь шишек хмеля и травы череды (1:1). Заварить 1 ст.л. смеси стаканом кипятка, настоять 2 часа, принимать 3 раза в день перед едой.

• Приготовить настой плодов калины (2 ст.л. на 2 ст. кипятка, настоять 3-4 часа) принимать по ½ стакана 4 раза в день после еды.

• Хорошим противовоспалительным средством может быть отвар листьев эвкалипта (2 ст.л. измельченных листьев) на ½ л кипятка, прокипятить 10 мин. После остывания добавить 2 ст.л. меда и прикладывать в виде аппликаций к местам воспаления.

• Для лечения герпеса генитального необходимо натереть хрен и смешать его с таким же количеством красного стручкового перца, наложить ½ банки и залить водкой, настоять 2 недели и принимать по 1 ст.л. утром и вечером.

Бородавки

Чтобы избавиться от бородавок, используйте, мумие наружно. Возьмите в аптеке алтайское мумие таблетками. На ночь ежедневно мойте ноги и смазывайте бородавки мумие, предварительно смочив таблетку слюной. Раз в неделю полезно попарить ноги и потереть бородавки пемзой.

• Поскребите слегка бородавку продезинфицированным ножом или лезвием бритвы. Наложите на бородавку кусочек марли, сложенный вдвое и пропитанный спиртовой настойкой чистотела. Заклейте пластырем на сутки. Процедуру повторяйте в течение 7-10 дней. Скрести бородавку надо только в первый раз.

• Каждый вечер смазывайте бородавку уксусной эссенцией. Предварительно бородавку слегка потеребите пальцами.

• Безболезненно удаляет бородавки крепкий настой или отвар полыни, которым ежедневно несколько раз смазывают их.

• Ежедневное умывание слабым отваром чистотела (чайная ложка на стакан кипятка) также способствует исчезновению бородавок.

• Для удаления бородавок рекомендуется смазывать их 4-5 раз в день соком чистотела (в начале цветения растения).

• Приложите кусочек прополиса к бородавке и заклейте пластырем на 1-2 недели.

• Быстрый результат дает применение чеснока. Натрите чеснок и кашицу положите на бородавку. Держите так долго, сколько сможете выдержать. Смойте холодной водой. Процедуру повторите через 2 часа.

• Способ лечения бородавок, поражающих ладони и подошвы. Разотрите 1-2 дольки чеснока, добавьте ложку уксусной эссенции, смешайте с мукой. В ленте лейкопластыря вырежьте дырочку размером более бородавки на 1-2 мм, наложите на бородавку. Сверху положите лепешку, завяжите бинтом. Через 2-3 дня снимите, и вместе с повязкой извлечется бородавка. Если не поможет с первого раза – повторите.

• Хороший результат при лечении бородавок дают тампоны с настойкой чистотела.

• Надо срезать стебелек или корешок чистотела и выделившимся желто-коричневым соком капнуть на бородавку. Придется подождать, не закрывая рот, пока этот сок подсохнет, можно повторить эту процедуру еще несколько раз: либо сразу же, либо через некоторое время.

Герсудизм

Удаление ненужных волос производят различными способами. Известны способы удаления волос и с помощью растений.

• Сок зеленого грецкого ореха. 2-3 раза в день смазывать участки с волосяным покровом соком зеленого грецкого ореха, разрезанного пополам.

• Сжечь сухую скорлупу грецких орехов, истолочь, смешать с водой. Натирать нужные участки несколько раз в день.

• Скорлупу ореха кедра сибирского в виде отвара произвольной концентрации наносят на волосистые участки кожи, моют в теплом отваре из скорлупы.

• Дурман обыкновенный. Отвар из 150 г дурмана вместе с корнями кипятить в 1 л воды до получения крепкого отвара. Протирать нужные участки тела.

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 можно 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-х месячного лечения рекомендуют применение настоя сбора трав: цветки ромашки, календулы, трава зверобоя, душицы,

крапивы, череды трёхраздельной, листья шалфея. 1 ст.л. травы настаивается 1 час в стакане кипятка и выпивается за 3 прима в течение дня.

Волос (водяной червь)

При купании под кожу иногда залезает тонкий червяк, который в народе называют «волос». Чаще всего места, где он гнездится, начинают болеть и гнить.

Натереть серое мыло в воду, вскипятить ее и в очень горячей воде держатю ногу по щиколотку в течение 0,5 часа 3 раза в день.

Если «волос» расплодится по всему телу, то появляются ранки в различных местах. В этом случае положить на рану пучок колосьев ржи, пшеницы или овса и поливать теплой водой не менее 2-х часов. Червяки вылезают и обвивают прутики. Обычно требуется не более двух процедур, после чего ранки заживают.

Демодекоз

Розовые пятна на коже, зуд (демодекс, демодекоз, железница) вызываются микроклещом. Болезнь эта заразная, поэтому надо иметь свое постельное белье и полотенце. Лечится мазью «ЯМ», которая используется в ветеринарии, и 20% бензил-бензоат. Умываться в период лечения нельзя. Вечером ваткой, смоченной в бензил-бензоате, протирают лицо, затем смазывают мазью «ЯМ». Через 20 минут мазь промокнуть салфеткой и оставить на ночь, не смывая. Утром смыть мазь бензил-бензоатом.

Можно воспользоваться другим средством. Каждый вечер надо накладывать на нос лепешку из тертого сырого картофеля на короткое время – 15-20 мин. Кроме этого, надо приготовить и использовать мазь, состоящую из одной части воды и глицерина и трех частей толченого мела. Вначале в мел надо влить воду, затем добавить глицерин.

Демодекоз можно вылечить за две недели по такому рецепту: 2 ст.л. черного дымного охотничьего пороха растереть до пылеобразного состояния и высыпать в стакан, то же самое проделать с одной ложкой медного купороса и смешать порошки. Затем добавить в полученную смесь 200 г разогретого жидкого сливочного масла, перемешать и поставить остывать. Смазывать на ночь пораженные места, а утром их смывать.

Избавиться от болезни можно ещё и таким путём: растолочь в порошок таблетки стрептоцида и проводить втирание в пораженные места, предварительно распарив кожу, делать 1 раз в день. Или воспользуйтесь чистотелом, приготовив из корней и листьев масло. Настаивать кашицу из растений на нерафинированном растительном масле не меньше 2-х недель. Смешать 1 ст.л. масла с равным количеством сметаны и смазывать пораженные места.

Необходимо воздержаться от приема крепких горячительных напитков и кофе.

Дерматит

Дерматит – результат зашлакованности, заболевания печени и может быть вызван профессиональной деятельностью – использованием необходимых препаратов. Декоративная косметика, в частности, крем-пудра, закупоривает поры, как результат – у артистов грим «съедает» лицо. Нарушается обмен веществ, потовые и сальные железы перестают нормально функционировать. У хирургов часто возникают варикозное расширение вен, поясничный радикулит, остеохондроз, а от частого мытья рук начинается дерматит. При лечении дерматита прежде всего обратите внимание на питание.

• Корень алтея (1 ст.л.) в виде настоя в стакане воды используйте для втирания и в виде компрессов на пораженные участки.

• Можно использовать траву зверобоя обыкновенного, льнянки обыкновенной, ромашки аптечной.

• Удобным домашним средством лечения является свежеприготовленный сок картофеля. Сметанообразную массу перетертых через мелкую терку клубней накладывают на сложенную в несколько слоев марлевую салфетку толщиной до 1 см и закрепляют бинтом на пораженный участок. Меняют компресс через 1,5-2 часа, а на ночь накладывают 10% прополисную мазь. Для приготовления мази берут ½ кг сливочного мала, нагревают до кипения, кладут в него 50 г измельченного прополиса и активно перемешивают до полного остывания.

• В виде мази при дерматитах с зудом можно применять отвар корней девясила со свиным жиром. На 5 ст.л. свиного жира берут горсть сухих измельченных корей девясила, варят на слабом огне 30 мин.

• Применяют мезгу листьев подорожника. Отвар корней одуванчика пить по 1-2 стакана в день и делайте компрессы из мезги после отвара.

• Полезно пить сок корней лопуха по ½ ч.л. и применять его наружно. Для приготовления отвара взять 1-2 ст.л. измельченных корней на стакан воды и отварить 15-20 мин. Принимать в течение дня.

• Траву череды трехраздельной в виде настоя принимать по 1-2 стакана в день, накладывать мезгу на больные места и использовать для ванн. Для приготовления настоя взять 1 ст.л. травы на стакан воды и настаивать 6-8 часов. Для ванн на 10 л воды надо 2-3 стакана измельченной травы.

• При дерматитах помогает скорлупа яиц. Применяйте только яйца от «деревенской» курицы, кормленной экологически чистым зерном. Скорлупа богата минеральными веществами – солями калия, магния, которые прекрасно усваиваются организмом.

Зуд кожный

Чтобы избавиться от зуда, полезно попытаться выяснить причину его появления. Если она обусловлена питанием, то надо выяснить, какие продукты его вызывают, и следует основательно заняться чисткой и лечением печени.

Одним из эффективных, проверенных методов лечения считается лечение дурманом и глиной. Взять семена дурмана – ½ стакана, настоять в 2 стаканах спирта 3 недели. Смазывать ватой (лучше прикладывать тампон) 3-4 раза в день с этой настойкой. Через 2-3 дня таких процедур приложить к больному месту марлевый мешочек с глиной (белой или красной), смешанной с кашицей каланхоэ, можно смочить в растворе морской соли. Достаточно это делать 1 раз в день на ночь, держать 2-3 часа. Недели может оказаться достаточно для такого лечения. Для закрепления лечения лучше принять внутрь травы, очищающие кровь, например, полынь с медом, можно добавить туда клевер.

Зуд, вызванный внутренними заболеваниями, может длиться месяцами и даже годами. Он сопровождается расчесыванием кожи, иногда даже увеличением лимфатических желез. Причины могут быть разные: загрязнение организма, расстройство желудочно-кишечного тракта, нарушение обмена веществ, например, диабет, сосудистые нарушения. Он может вызываться нервными заболеваниями, эндокринными расстройствами (к ним относится старческий зуд), а также атеросклерозом и обезвоживанием кожи.

Шелушение кожи может возникать при недостатке в организме биотина. Для насыщения организма надо есть сою, чеснок, овес, ячмень, люцерну, кукурузу, конские бобы. Можно втирать в кожу репейное масло, масло чистотела. Помогает при шелушении кожи окопник и подорожник, зеленые верхушки овса, крапива, кора ивы.

Чтобы избавиться от зуда, смешайте ¼ стакана клюквенного сока со свиным внутренним жиром или вазелином (1:4), разотрите и наносите на кожу несколько раз (2-4) в день тонким слоем на протяжении и 1-2 недель.

Луговой клевер обладает самым разнообразным лечебным действием. Не только при раздражении кожи, но и при зуде надо настоять в течение часа в литровой банке кипятка стакан сухой травы клевера и использовать этот настой для ванны.

Трава душицы успокаивает кожный зуд. Для этого надо заварить 2 ст.л. травы в стакане кипятка и делать ванночки или накладывать смоченные настоем тампоны на пораженные места.

Корни лопуха измельчить, взять 2 ст.л. отварить в ½ л воды и использовать для приема внутрь – 1 ст. в день и для компрессов.

Взять 2 ст.л. корней девясила, измельчить и залить стаканом воды. Прокипятить 20 мин. и использовать для смазывания зудящих мест,

внутрь принимать 1-2 ст.л. в день. Кратковременный зуд можно устранить медовой растиркой. Медом натереть зудящие места, выдержать 5 минут, затем обмыть холодной водой, но лучше даже сделать медовый массаж тех мест на коже, где наблюдается зуд.

Лечение не может быть эффективным, если организм заполнен шлаками. Поэтому следует лечение сочетать с очищающими процедурами.

Лишай красный плоский

Лишай лечится приемом внутрь облепихового масла по 2 мл в день, а также смазывая пораженную кожу 5% 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. Индивидуальная реакция на средства лечения бывает непредсказуемая.

• 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) пить после 1 часа настаивания по ½ стакана 2 (3-4) раза в день.

• Листья ежевики истолочь и приложить в виде припарок на пораженные лишаем места.

Лишай отрубевидный

Такие болезни надо начинать лечить с очистки печени. Во всяком случае, обратите внимание на характер своего питания и постарайтесь использовать те продукты, которые благоприятны для печени – это овощные блюда, тыква, исключите жирное мясо и блюда, приготовленные на животных жирах. Кроме нарушения жирового и углеводного обмена иногда предрасположенностью к появлению болезни могут быть нарушения деятельности нервной и эндокринной систем. В этом случае постарайтесь чаще заваривать с чаем успокаивающие травы – мелиссу, мяту, иссоп, чабер. Обычно обострение болезни возникает либо в переходный осенне-весенний период, что указывает на связь с жировым

обменом и зашлакованностью печени, либо после стрессовых состояний, что свидетельствует о связи заболевания с состоянием нервной системы.

Индивидуальная реакция на средства лечения бывает непредсказуемая. Однако, прежде чем этим заняться, попробуйте последовать такому рецепту: пораженные места обливать горячей водой 2 раза в день в течение 3 мин. Обычно так через 3 дня наступает облегчение, а через 2 недели лишай должен исчезнуть совсем.

• Можно лечить лишаи прикладыванием к пораженному участку кожи яблочного уксуса (поливая прямо из бутылки) 4 раза днем и даже, если просыпаетесь, до 3-х раз ночью. При таком лечении лишаи быстро заживают. Лишай лечится приемом внутрь облепихового масла по 2 мл в день, а также смазывая пораженную кожу 5% мазью из масла облепихи.

• Возьмите чемеричную воду, сделайте компресс или тампон и периодически прикладывайте его к больным местам.

• Радикальным средством является прием внутрь настоя или отвара березовых листьев – 1 ст.л. измельченных листьев на стакан кипятка, выпить в течение дня. Корень лопуха используется аналогично.

• Чистотел обязательно поможет в виде настоя травы, которым несколько раз в день обмывают больные места, но лучше приготовить масло из этого растения. Больные места надо промазать чистотеловым маслом. Количество процедур, которое потребуется для излечения, Вы определите сами, но полезно повторить несколько раз, после того как все кожные проблемы снимутся, и кожа очистится.

• Хорошо очищает кожу от лишая настойка болиголова, которой также надо периодически смазывать больные места.

• Больное место натирают чесноком, а затем 20-30 мин. втирают березовый уголь в смеси с соком из свежих корней лопуха.

• Отвар горца почечуйного используют как горчичник при лишаях, таким же образом применяют и настой травы бодяка полевого в виде примочек.

• Специально для лечения лишая рекомендуется использовать настой цветков коровяка в виде ванн и примочек. Полезно дополнить этот способ лечения наружным применением отвара плодов черемухи.

• Хороший эффект может быть от втирания в места поражения сока клюквы или отваром чистеца лесного.

• Очень удобным домашним средством лечения является просеянная овсяная мука. Ее надо втирать ежедневно 2 раза в день по 5-10 мин.

• Смешать 1 ст.л. чистого березового дегтя с 3 ст.л. рыбьего жира, намазать мазь на тампон и приложить к пораженным местам.

• Лечение лишая может быть длительным, поэтому соблюдение овощно-фруктовой диеты должно быть не одномоментным, а в течение длительного периода, даже в периоды между ремиссиями. При лечении лишая, как и любого другого кожного заболевания, надо знать, что лечить следует весь организм.

Натоптыши

Мышцы ступни рыхлые и кажутся толстыми и лишними, со временем от ходьбы уплотняются (натаптываются), т.е. превращаются в мозоли. Дальше – больше и тверже. Косточка около большого пальца начинает болеть.

Ежедневные ванночки в горячей сыворотке от кислого молока (в течение 20-25 минут) рассасывают натоптыши и разгоняют шпоры. Лечение продолжительное, но дает отличные результаты.

Боли в ступнях, мозоли, «натоптыши», больные «косточки» на пальцах могут быть следствием «засоренности» кишечника и почек. Почистите кишечник – станет легче ногам.

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 может 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. Именно так «ломают руки» артисты в драматических ситуациях на сцене.

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 массирование 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 массирование 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 иван-чая в виде настоя 1 ст.л. на стакан кипятка. Пить по ½ стакана 2-4 раза в день.

Панариций

Это гнойное воспаление тканей пальца, вызываемое инфекцией, проникающей через уколы кожи, трещины, ссадины и т.д.

• Используют корень аира болотного в виде сгущенного настоя и теплых ванн или повязок, как антисептическое средство, убивающее микроорганизмы. Такое же действие оказывает сок листьев и стеблей коланхоэ. Для лечения необходимо делать повязки с соком на больное место.

• Сделайте ванночки или повязки с настойкой 20-30% календулы, она также обладает сильным антисептическим свойством.

• Настойку прополиса 5-10% можно и нужно применять внутрь по 25-30 капель на теплую воду и в виде повязок. Мазь из тополевых почек, приготовленная на подсолнечном масле, или спиртовая настойка также хорошо лечит.

• Стоит попробовать вьетнамский бальзам «золотая звезда». Намажьте им палец и сделайте компресс, хорошо его завязав. Обновляйте компресс через 5-6 часов.

Рейно болезнь

При этой болезни пальцы бледные до голубизны, холодные. Есть такой способ лечения этого заболевания: приготовить вегетарианский суп с острым перцем, чесноком, имбирем и горчицей и бульоном натереть пальцы.

Втирание сока бурачника в пальцы помогает при болезни, а также горчичники. Порошок красного перца смешать с растительным маслом и им массировать пальцы.

При любых видах боли эффективна ивовая кора или чай из смеси ивовой коры, красного перца, гвоздики (пряность), имбиря, перечной мяты – пить или делать компресс. Семечки подсолнечника также хорошо снимают боль.

Рожистое воспаление ног

• Для лечения рожистого воспаления ног можно воспользоваться отваром коры ивы или осины. Надо взять ½ стакана измельченной коры, отварить в ½ л кипятка 5-10 мин., намочить красную ткань и наложить компресс на ночь.

• Другим средством является использование картофельного крахмала. Натрите картофель на терке, отожмите его в воде и используйте для компресса на вате или марле, приложив на ночь к воспаленному участку ноги.

• Старинным русским средством лечения рожи является использование колосьев пшеницы во время цветения. Надо взять 3 колоса и обвести ими больное место 3 раза. На второй день повторить процедуру с новыми колосьями, а затем это же сделать и на третий день.

• Возьмите красную тряпочку, наложите на нее куриный яичный белок и забинтуйте на ночь.

• Приложите на 10 мин. к воспаленному месту тряпочку, смоченную керосином. Затем надо вытереть это место, но процедуру, возможно, придется повторить еще 2-3 дня.

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, марьянника 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. 1 ст.л. перемешанных трав заваривается ½ л кипятка. Гущу травы заварить повторно. Пить по ½ 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.

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 как самостоятельным заболеванием, так и симптомом других заболеваний (молочницы, гриппа и т.п.). 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

спиртных напитков, очень горячей или очень холодной пищи, а также чрезмерной кислой и соленой.

• Алтей лекарственный, корень содержит слизь, обладает противовоспалительным действием на слизистые оболочки. Применять в виде отвара – 1 ст.л. на стакан кипятка или настояв течение 6 час. на холодной воде. Порошковая форма разводится до густоты жидкой сметаны и поласкается полость рта.

• Аирный корень обладает дезинфицирующим и вяжущим действием. 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 ч.л. 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 применять для полоскания или жевать листочки этих растений при воспалении слизистой рта.

• Свежеприготовленный капустный сок или сок корней хрена, наполовину разбавленные водой, используют для полосканий рта при стоматитах.

• Соком моркови ополаскивают слизистую оболочку.

• Отвар листьев (1 ст.л. на стакан кипятка) ежевики или ягод черники обладает противовоспалительным действием, им ополаскивают полость рта.

• 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 бадана 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 даже томить в молоке, не доводя до кипения 6 час. Принимать по 1 ст.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.

• Лечение стоматита грудных детей легко поддается раствором Люголя в глицерине (аптечная форма). Ваткой смазывают ранки во рту.

Фурункулы

Из фасолевой муки делают кашицу или густое тесто и прикладывают к фурункулам. Кашицей из цветков или листьев кипрея лечат фурункулы.

• Кашицу 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 соцветий лопуха (10-12 головок) пить по пол-стакана 2 раза в день, сок листьев лопуха пить по столовой ложке. Или для быстрого избавления от фурункулов надо съесть чайную ложку семян лопуха. Через сутки фурункулы начнут засыхать. Если возникают проблемы и не удается достичь желаемого результата, обратите внимание на функцию кишечника, займитесь его чисткой и лечением дисбактериоза. Возможно, Вы долго принимали антибиотики.

• Из сока, кашицы свежих листьев подорожника большого делают компрессы.

Шпора

Можно избавиться от шпор и шипиц с помощью картофельного пюре и керосина. Сваренную в мундире картофелину растолочь, пока она не остыла, и смешать с 1 ч.л. керосина. Выложить пюре на полиэтиленовую пленку и наложить в виде аппликации на больное место. Только делать надо осторожно и не накладывать на здоровую кожу, потому что может обжечь. Делать это нужно на ночь. Сверху надо надеть носок или хорошо укутать и лечь спать. Утром обмыть ногу теплой водой. Такую процедуру надо повторить 7-10 раз до полного излечения.

• Пучок травы лютика порезать и залить кипятком 1-2 л, прокипятить 10-15 мин. и подержать ноги в горячем отваре, но не обжигаться 20-25 мин. Процедуру делать можно каждый день, но можно и через день.

• Для шпор и шипиц имеется лекарь отличный – компресс горчичный. Наложить на пергамент (вощеную бумагу) 2 ч.л. разведенной до состояния сметаны горчицы и сделать компресс. Повторить несколько раз.

• Сухие цветы сирени залить водкой в соотношении 1:10, настоять 10-14 дней и принимать по 25-30 капель 2-3 раза в день и одновременно делать компрессы или натирать этой настойкой больные места.

• Мыть и обливать ноги отваром овса, полученным после того, как проварили 2-3 стакана его в 1,5-2 л воды в течение 8-10 часов. Ноги после этого не мыть, а слизь от овса втирать еще в кожу стопы 7-10 мин. Процедуру проделать перед сном, затем надеть носки или чулки.

• Парить ноги в горячем отваре как терпит кожа смеси трав (положить не меряя) полынь, крапиву, лопух, просвирник. Горячие ванны делать

в течение месяца. Вся кожа очистится. Хорошо помогает, если прикладывать к больным местам свежий мухомор.

• Делать компрессы на больное место с мазью, которая готовится из ½ стакана скипидара и 1 ст.л. уксусной эссенции с добавлением 1 свежего яйца. Делать ванны в растворе соли и соды. Распарить ногу в горячей воде и затем обложить глиняной мазью или глиняными лепешками на 20-30 мин.

• Мытую картофелину натереть вместе с кожурой на терке и прибинтовать на пленке с марлей к больному месту. Не снимать сутки. Повязку менять ежедневно в течение недели. Разрезать пополам головку лука и в середину капнуть 1 каплю дегтя, затем приложить к больному месту.

Экзема

Заболевание вызывается нарушением работы эндокринной системы, особенно гипофиза и поджелудочной железы. Экзема может появиться и при наличии очагов хронической инфекции (тонзиллита, гайморита и др., вызывающих повышенную чувствительность к каким-то аллергенам).

Независимо от того, какой вид заболевания имеется, важно соблюдать молочно-растительную диету, исключить острые, соленые, копченые блюда, шоколад, яйца, цитрусовые. Не допускайте случаев появления запоров.

• Воздержитесь при обострении от водных процедур, старайтесь избегать контакта с водой, мылом, стиральными порошками.

• Ногти следует тщательно стричь во избежание глубоких расчесов и развития гнойничковых заболеваний.

• Для ванн Вам потребуется череда, ромашка, дубовая кора, березовые почки и листья.

• Воспаленные места кожи защищайте от солнца и света, от которых состояние ухудшается, а вот в период выздоровления загар полезен.

• Чтобы облегчить состояние, надо подержать руки в очень горячей воде 5-10 минут, затем смазать сметаной. Делайте это на ночь в течение нескольких дней. Исчезает экзема и короста на руках.

• Наружное лечение: смазывайте раздражения зверобойным маслом.

• Составить сбор: череда, тысячелистник, мята, календула, чистотел, зверобой. Приготовить настой (1 ст.л на стакан кипятка) и выпить в течение дня. Это полностью вылечивает экзему, даже если руки были все в ранах, воспаленные. Можно этот сбор использовать для ванн или компрессов. Или приготовьте отвар цикория, чистотела, чабреца. По локти опустите руки в горячий отвар и парьте, сколько есть сил. Надо также пить отвар полыни, отвар чистотела, отвар крапивы.

• Багульник болотный используется для лечения экземы в виде настоя, который принимается внутрь, а также как наружное средство. Одну столовую ложку измельченной травы залить ½ л кипятка, настоять в термосе ночь и выпить в течение дня.

• Для очистки крови и печени используйте корень ластовеня по щепотке 1 раз в день в течение 3-х недель.

• Одуванчик лекарственный – используйте листья и корни как в свежем, так в сухом виде. 1 ст.л. сырья прокипятите 5 мин. в стакане воды и лучше пить в горячем виде.

• Заварите одну чайную ложку измельченных корней лопуха в 2-х стаканах кипятка, дайте настояться в течение ночи (или прокипятите 5 мин. и после остывания начинайте пить) и выпейте за день в несколько приемов.

• Многогранным лечебным действием для экземы обладает и калина, ее ягоды. Залейте 3-4 ст.л. ягод 2-мя стаканами кипятка и выпейте в течение дня.

• Паслен черный, его ягодами и листьями можно лечить не только экзему, но и многие болезни обмена веществ. Приготовить отвар из 1 ст.л. смеси плодов и листьев (кипятить 5 мин.) в стакане кипятка и выпить в горячем виде перед обедом.

• Экзема довольно успешно излечивается приемом внутрь облепихового масла на кончике чайной ложки (1/2 ч.л.) и наружно в виде мезги. Облепиховое масло способствует быстрому рассасыванию инфильтратов, снижает отек, боль, жжение, прекращает шелушение, способствует исчезновению зуда.

• Для лечения экземы наружным способом применяют примочки из настоя овса (1:10). Мякоть тыквы, которая находится внутри плода с семенами также полезно прикладывать к больным местам.

• Лист свежей капусты прибинтовать к пораженному месту на 2-3 суток. Повторить процедуру несколько раз.

• Земляникой лесной лечат старую запущенную экзему – кашицу растолченных ягод наложить на пораженные места и делать компрессы.

• Хорошо действует мезга сырых клубней картофеля, которую накладывают на марлю, сложенную в несколько слоев и прикладывают к пораженному участку кожи. Таким же действием обладает мезга листьев лопуха. Кроме того, можно взять 1 стакан измельченных корней на ведро воды, прокипятить и после остывания намочить в этом отваре простынь, сложенную вчетверо. Оберните тело этой намоченной простынью. Затем укутайте сухой простынью, не снимая мокрой и тонким шерстяным одеялом на 1,5-2 часа. Лучше, конечно, такое лечение применять на ночь в течение 6 суток, затем сделать перерыв на 1 сутки.

НЕРВНЫЕ БОЛЕЗНИ

Бессоница

Жилище – не просто материальный фундамент жизни, но и источник духовной силы, здоровья. Поэтому так важно поддерживать хорошую здоровую погоду в доме, именно эта погода может быть источником здоровья или нервного заболевания.

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, стрессом, алкоголизмом. На сон отрицательно влияют ссоры, курение, электромагнитные поля (компьютер).

Хроническая бессонница вызывает нарушение деятельности эндокринной системы, обменных процессов, работу 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 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.

Длительная бессонница расстраивает здоровье, вызывает нарушения деятельности сердца и эндокринных желез, ведет к нарушению обменных процессов и ухудшению памяти.

Сон оказывает влияние на рост. Известно, что во сне дети растут быстрее.

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. Транквилизаторы углубляют депрессию. Таблетки вызывают забытье, после которого утром голова становится тяжелая, а настроение плохое. А дети не только учиться, не хотят даже играть. Циклодол вызывает галлюцинации, фенозипам, тозепам и др. таблетки делают детей вялыми, сонными. Снотворные таблетки могут привести к наркомании и полному расстройству нервной системы.

Налаживать сон следует естественными средствами. Принять теплую ванну перед сном. Особенно хорошо принимать хвойные ванны с добавлением отвара из сосновых иголок и шишек или с отваром из сенной трухи,

ромашки, листьев мяты, мелиссы, душицы, кипрея, хмеля. Быстрому засыпанию помогает травяная ванна для ног.

Помогает засыпанию самовнушение и молитва. Если бессонница связана с приливами крови к голове, то полезно поставить горчичники или прикладывать натертый хрен к икрам. Полезно сделать повязку на лоб, составив массу ее из глины и простокваши.

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 избегайте волнующих разговоров.

Сон – наиболее важный элемент создания крепкой нервной системы. Спите на твердой постели, на маленькой подушечке (не более высоты плеча), ни в коем случае не применяя синтетику. Одеяло должно быть из хлопка или тонким из шерсти, голое тело покрывают пуховой шалью или ложитесь спать в жилете из чистой шерсти из козьего пуха, что полезно для позвоночника. Проветривайте комнату, постельное или нательное белье лучше иметь голубого или бирюзового цвета.

Улучшает сон запах ладана, масла лаванды, розы, пиона, чабреца, пихты. Аромат корочки лимона поможет снять головную боль, нервное напряжение и угнетенное состояние. Не случайно наши бабушки употребляли цедру лимона в кондитерских изделиях.

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.

Хорошим снотворным действием обладает мед – 1 ст.л. на стакан горячей воды или молока.

Полстакана тыквенного отвара также помогают быстро заснуть. Так же действует укроп, фенхель и их семена – 1 ст.л. на 1,5 стакана кипятка. Они устраняют головную боль, помогают повышать сопротивляемость организма. Их чаще следует употреблять в пищу как пряность.

Днем при повышенной возбудимости применяют настойку валерианы и листьев мяты перечной в равных долях. Не переедайте на ночь, но и не ложитесь голодными.

Для тех, у кого больное сердце, следует приготовить отвар из плодов боярышника. При учащенном сердцебиении готовят и пьют настойку из цветков боярышника. При головной боли применяют настой из иван-чая и плодов боярышника в равных частях, можно добавить мяты перечной. Принимать по ½ стакана перед сном.

Мягким успокаивающим на 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. Эти растения используют при неврастении, повышенной возбудимости, головных болях, общей слабости, бессоннице, вегето-сосудистой дистонии. Они устраняют вялость и повышают работоспособность.

Головная боль

Головная боль возникает при неврозах. Спазмы сосудов головного мозга и стресс тоже приводят к головной боли. Иногда это ощущение появляется, когда человек сильно устал и проголодался. Запоры также могут быть причиной головной боли, ведь при этом происходит отравление организма.

Головные боли почти всегда сопутствуют остеохондрозу, а также являются результатом заболеваний внутренних органов, например образования камней в желчном пузыре: раздражение нервных окончаний в его стенках передается сосудам головного мозга, вызывая их сужение.

Иногда человек ощущает, что у него болит половина головы. Такие боли называют мигренью. Она встречается у вспыльчивых, раздражительных людей, категоричных в суждениях, любящих быть в центре внимания.

Наконец, боли вызываются склерозом артерий мозга, особенно часто в старческом возрасте. Такие боли очень стойкие, они длятся днями и сопровождаются подташниванием, изменением походки.

• В целях профилактики и лечения головных болей полезно выпивать натощак стакан простокваши или сыворотки.

• При болях, вызванных склерозом артерий мозга, особое внимание уделите питанию. Лучше всего стать вегетарианцем или время от времени переходить на овощную диету. Особенно полезны грецкие орехи, ферменты которых способствуют рассасыванию атеросклеротических бляшек в артериях. Их нужно употреблять не менее 4 штук в день. Можно растереть в ступке с яблоками и съесть на завтрак. Перегородки следует настоять на водке (1:10) и пить по 0,5 ч. ложки 2 раза в день в сочетании с настойкой боярышника.

• Прикладывать к болезненному участку головы листья капусты или ломтики картофеля.

• Полезны при головной боли горячие ванны для ног и рук.

• Если головная боль вызвана остеохондрозом, очень эффективен точечный массаж позвоночника. Такой массаж каждый может сделать себе сам. Он практически не имеет противопоказаний. Хороший эффект дают упражнения для шеи. Однако пожилым надо делать их осторожно.

• Помогает также прием слабительных или мочегонных трав. Применяют сок свежего картофеля по полстакана 3 раза в день.

• Пейте чай из мелиссы. 2 ч. ложки травы заварите в одном стакане кипятка. Принимать 2 раза в день по 100 мл.

• Чай от головной боли: в 1 л воды заварите 2 ст. ложки чая индийского, 1 ст. ложку ромашки, 1 ст. ложку шалфея, 2 ст. ложки зверобоя, 2 ст. ложки мяты. Потомите 5 минут, процедите. Пить горячим, с сахаром или медом.

• Если боли ощущаются в области затылка – это сигнал зашлакованности кишок. Пейте перед сном льняное семя с молоком (1 ч. ложку толченых семян на 1 стакан теплого молока). В этом случае помогает также вышеприведенная паста – ее прикладывайте за ушами.

• Герань душистая (пеларгония) – аромат растения ослабляет головную боль, снимает усталость, нормализует сон.

• Горец перечный – при головной боли размятые свежие листья прикладывают к затылку, при различных кровотечениях и как успокаивающее при нервных болезнях.

• Горох в виде муки улучшает питание клеток головного мозга, лечит атеросклероз, устраняет головные боли.

• Горчицу в виде горчичников ставят на шею при головных болях.

• Густой отвар груши применяют в виде примочек при головной боли.

• 1 ч.л. настойки измельченных корней девясила пить при головокружении, бронхите, кашле, головных болях, ревматизме, подагре.

• Донник лекарственный действует как болеутоляющее, противоспазматическое средство, при повышенной возбудимости, головной боли (гипертонии), климактерическом неврозе, цистите, болях в области живота и мочевого пузыря.

• Душицу принимать при бессоннице, головной боли, гипертонии, повышенной возбудимости, насморке, болях при суставном ревматизме, желудочных болях и в области печени и желчного пузыря.

• Водный настой зверобоя оказывает отрезвляющее действие при алкогольном опьянении, при головных болях, связанных с приливами крови или простудой, настойка – при ревматических болях, а растирка со скипидаром – при боли в суставах.

• Настой ивы (ветвей с листьями и соцветиями) пьют при сердечных и головных болях. Или настой из порошка коры ивы – 1 ч.л. на стакан кипятка, настоять 10 мин. и сразу выпить при головной боли.

• Иван-чай (кипрей) принимать при головной боли, бессоннице, нормализации деятельности желудка и кишечника, маточных кровотечениях.

• Картофеля сок помогает при головных болях, из-за содержащегося ацетилхолина, оказывающего гипотензивное действие. Привязать ко лбу тонкие ломтики сырой картошки или опустить по локоть в горячую воду обе руки и держать, пока боль не прекратится, подливая горячую воду.

• Соцветия клевера красного используют при стенокардии, головокружении, головной боли, ревматических болях, бронхиальной астме.

• Конопля снимает ревматические и подагрические боли.

• Корицу втирают в лоб и виски при головных болях простудного происхождения. Вино с корицей действует как общеукрепляющее и убыстряющее циркуляцию крови средство.

• Отвар и спиртовую настойку корневищ купены лекарственной принимать при бронхите, воспалении легких, головной боли.

• Лавр помогает при болях в суставах, лавровое масло снимает головную боль.

• Настой цветков ландыша помогает при нервных расстройствах, головных болях.

• Лимон, пропущенный с кожурой через мясорубку с добавлением меда, полезен при бронхите, бронхиальной астме, плеврите. При головной боли надо смазать лоб и виски нагретой мякотью лимона.

• Оливковое масло закапывают в ухо при головных болях.

• Отвар листьев мать-и-мачехи (1 ст.л. на стакан кипятка) кипятить 5 мин., выпить в течение дня при головной боли, а также прикладывать свежие листья на лоб.

• Мелисса, лимонная мята – компрессы из настоя и отвара травы используют при ревматизме, болях в суставах и мышцах, ушибах, в виде полосканий при заболевании десен и зубной боли. При сердцебиении и сердечных болях: вместо настоя и отвара пользуются эфирным маслом по 10-15 капель. При головной боли настой травы 1:10 по 1 ст.л. 3-4 раза в день.

• При головных болях прикладывать ко лбу мяту перечную. Отвар травы с медом при болях в горле, кашле, удушьи. Мятный настой на молоке снимает боли в животе.

• При головных болях кладут полено осины под голову, а когда сводит ноги – положить в ноги.

• Папоротник орляк при болях в желудке, головной боли, золотухе, поносах, артрите.

• Паслен черный обладает болеутоляющим действием при головных болях, вызванных волнением, желудочно-кишечных коликах, болях в суставах, пораженных ревматизмом или подагрой.

• Настой цветков первоцвета пить при головных болях, головокружениях, физическом перенапряжении, сердечно-сосудистых болезнях.

• Пустырник применяют при головных болях, неврозах, ВСД, одышке, аритмии сердца.

• Листья свеклы кладут на лоб, а при мигрени положить в ухо тампон, смоченный соком свеклы или лука.

• Таволга вязолистная (лабазник) – средство от сорока недугов: ломота, удушье, ревматические боли, суставные ревматические боли, ишиас.

• При простуде, кашле, головной боли пить настой травы тимьяна.

• При болях в желудочно-кишечном тракте принимать укропную воду. При головной боли – 1 ст.л. травы настоять в стакане кипятка (дневная норма).

Депрессия

Депрессия – состояние тоски, подавленности, мрачного настроения, бессилия и плохого самочувствия, сочетающегося с заторможенностью мышления, замедленной речью, понижением активности и инициативы. Замечено, что у человека, страдающего пониженным иммунитетом, нарушается противодействие стрессовым ситуациям. В результате возникает состояние пассивности, появляется чувство безнадежности, депрессии. Реакция на стресс может быть и иной, например, проявиться в форме гнева, когда в кровь выбрасывается большое количество гормонов, учащается пульс, поднимается давление, мышцы судорожно напрягаются.

Душевный дискомфорт может появиться из-за неудовлетворенного желания, честолюбия. Немецкий целитель Курт Теппервайн сформулировал этот принцип так: «человек не ценит то, что имеет, ибо мечтает о том, чего не имеет. Если бы он ценил то, что имеет, он бы имел то, о чем мечтает».

Для лечения стрессовых состояний народная медицина успешно применяет чай из сбора трав: вереск, пустырник, сушеница, валериана (4:3:3:1). 1 столовая ложка заливается стаканом кипятка, принимать по 4-5 глотков через каждый час в течение дня.

• Депрессия лечится порошком или настойкой мухомора в небольшой дозе – щепотка порошка или чайная ложка в виде настойки.

• 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 кора калины, которую (1 ст.л. на стакан кипятка) нагревают 30 минут 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.

• Корень сельдерея в виде измельченного сырья или сок этих корней, а также семена этого растения в виде настоя принимают перед едой.

• При депрессии нервной системы применяют с чаем мед с пергой.

• Пьют настои соломы овса, для этого заливают 3 ст.л. измельченной соломы 2-мя стаканами кипятка и выпивают в течение дня.

• Настой травы спорыша (½ ст.л. на стакан кипятка) принимают перед едой при нервном истощении и слабости.

• Особенно полезными считаются верхушки молодых побегов спаржи лекарственной, а также прием жидкого экстракта элеутерококка колючего или золотого корня (радиолы розовой).

• 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 как дополнением, так и самостоятельным методом лечения в домашних условиях.

Возьмите 2 капли сока крапивы жгучей, смешайте с 3 каплями сока листьев и цветков ясенца и, поместив на язык, держите 5 минут, не глотая. Повторять несколько раз в день через каждые 2 часа. Курс 10 дней.

Отвар руты душистой: 5 г сухой травы залить 0,5 л кипятка, томить на малом огне 5 минут. Теплым процеженным отваром полоскать рот, горло, не глотая. Держать во рту до полного остывания. Повторять несколько раз в день 2-3 недели.

Настой крапивы, ромашки, дягиля, хмеля, мелиссы, вереска, зверобоя в соотношении 2:2:1:1:1:1:1. Одну чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20-30 мин. Пить по ½ стакана 2 раза в день (утром и перед сном).

Импотенция

Эта болезнь может появиться вследствие сахарного диабета, ожирения, истощения, различных болезней мозга. Если устранить главную причину, то исчезает и половое бессилие. В основном лечение связано с укреплением нервной системы и общим успокоением.

• Импотенцию лечат лучше семена ярутки. Приготовьте из них порошок и съедайте по ½ ч.л. 3-4 раза в день.

• На огородах и полях встречается такое сорное растение, как дымянка аптечная. Чайная ложка этой травы заливается 2 стаканами кипятка и после 2-х часового настаивания принимается по 2 ст.л. 3-4 раза в день.

• Другое средство – столовую ложку травы зверобоя залить стаканом кипятка и пить в течение дня.

• Настойка из сухого измельченного корня калгана готовится из расчета 1:5 настаиванием на водке в течение 2-х недель. Принимать по чайной ложке в 4, 6 и 8 часов вечера в течение месяца. После 10 дневного перерыва курс повторить.

• Имбирный порошок смешать в равных частях с медом и принимать по 0,5 чайной ложки 2-3 раза в день.

• Семена полыни обыкновенной (чернобыльника) излечивают стойкие виды импотенции. Для этого семена растираются в порошок и принимают по чайной ложке 2-3 раза 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 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.

• Также успешным может быть использование травы зверобоя в виде настоя или настойки.

• Порошок семян аниса (1,5 г) принимать 3 раза в день. Порошок ряски смешивается в равном соотношении с медом в первой половине дня.

• Настой цветков сирени готовят из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка. Выпивают в течение дня. Это средство помогает при лечении импотенции, вызванной бытовыми ситуациями – обидой, грубым словом, невниманием и т.д.

• Сок моркови и яблок смешать в равных частях с медом и принимать по ¼ стакана за прием 3-4 раза в течение дня.

Неврит слухового нерва

Неврит – воспалительное заболевание периферийных нервов, причиной которого может быть травма, интоксикация, инфекционное заболевание, нарушение обмена веществ, недостаточность кровоснабжения. Замечено, что в ряде случаев глиняные обертывания снимают болевые ощущения на пораженных участках. Они эффективно действуют

при невралгии, защемлении нерва, мигрени, расстройствах сна и т.д. Для начала замесите глину с небольшим количеством столового уксуса, можно использовать красную или голубую глину. Сделайте из глины лепешку и приложите ее на больное место не дольше, чем на 3 часа. Повторную процедуру надо выполнить с новой порцией глины. В случае облегчения или даже обострения проведите курс из 7-10 процедур.

Хорошо помогает при невритах чесночная аппликация. Надо приготовить компресс из чесночной массы и наложить его на 15 минут на больное место, не следует держать дольше, так как может быть ожог – волдыри или шелушение кожи. После третьей компрессной процедуры может быть обострение, а затем Вы почувствуете избавление от болей. Необходимо обязательно пройти весь курс – 10 процедур.

Скипидар также хорошо помогает как обезболивающее средство, но массаж надо проводить обязательно, это позволит убрать воспаление и освободить зажатый воспаленными участками мышц нерв.

Неврит лицевого нерва

Причиной заболевания может быть травма, в т.ч. и психическая в виде стресса, инфекция, нарушение обмена веществ, недостаточность кровоснабжения.

• В случае с невралгией полезно пить каждый час по 1 стакану воды, добавляя в нее чайную ложку яблочного уксуса. Еще делают смачивание больного места неразведенным яблочным уксусом.

• Приготовить смесь сока редьки, меда и водки в соотношении 4:2:1 и принимать внутрь по столовой ложке 3 раза в день, а также втирать после бани в больные места. Натертую черную редьку приложить в виде лепешек к лицу.

• В качестве местного обезболивающего средства используют кашицу из натертого корня хрена, которую прикладывают в виде тампонов к больным местам. Такое же действие оказывает кашица порошка горчицы.

• Возьмите медные пластинки и приложите к больным местам, но снимать их надо резко.

• Делать компресс из чабреца: ошпарить 3-4 ст.л. травы, завернуть в тряпочку и, приложив к больному месту, закрыть голову шерстяным платком или шарфом.

• На ночь на чистую кожу, смоченную теплой водой, нанесите слой мумие. Наденьте на руку хирургическую резиновую перчатку и втирайте мумие 3-5 минут. Боли исчезают и улучшается кровоснабжение. Повторить можно через 1-2 недели, затем сделать еще одно или два втирания.

• Несколько зеленых листьев комнатной герани приложите к больному месту, прикройте льняной салфеткой и прибинтуйте, наложив сверху

шерстяной платок. В течение 2 часов меняйте листья 2-3 раза. Через 3-4 дня боли проходят. Чтобы не было раздражения, кожу надо смазать кремом.

• Приготовить настойку из зубчиков чеснока (1:5), дать настояться 7-10 дней. Втирать настойку в больные места, после чего голову надо обвязывать шерстяным платком.

• Замесить глину с небольшим количеством уксуса и приложить в виде лепешки на больное место на 1,5-2 часа. Сваренное вкрутую яйцо разрезать пополам и в горячем виде приложить желтком к больному месту.

Хорошим средством лечения неврита лицевого нерва может быть лицевая гимнастика перед зеркалом:

• Поднимать и опускать брови – 10-12 раз.

• Сводить брови к переносице (хмурить), затем разводить.

• Надувать щеки. Один раз свободно, другой – надавливая на них руками, преодолевая сопротивление.

• Закрывать и открывать глаза.

• Складывать губы трубочкой, как для свиста, и медленно выдыхать.

• Открывать рот, высовывать язык и вращать им в разных направлениях.

• Не размыкая зубов, раскрывать губы.

• Выдвигать вперед нижнюю челюсть и смещать в сторону пораженной щеки.

• Сидеть по 10-15 мин., склонив голову в сторону больной стороны, поддерживая ее рукой и опираясь на локоть.

• При помощи платка снизу вверх подтягивать мышцы со здоровой стороны на болезненную.

Неврозный (судорожный) синдром

• Настой полыни обыкновенной (чернобыльник). 3 ч.л. сухой измельченной травы настаивают в 1½ стаканах кипятка 4 часа в закрытой посуде. После процеживания настоя выпить его в течение дня за 4 приема.

• Лечение синдрома может осуществляться приемом настоя травы сурепки (1 ст.л./1 стакан кипятка). После 3-х часового настаивания принимают по ¼ стакана 4 раза в сутки в течение 2-х месяцев.

• Противосудорожный сбор (цветки хмеля, листья мяты перечной, корни девясила высокого, трава донника лекарственного, трава синеголовника, змееголовника, соцветия мордовника обыкновенного, трава кипрея узколистного (иван-чай), корень пиона уклоняющегося) – все в равных частях настаивают 2 часа в термосе из расчета 1 ст.л. на стакан кипятка и выпивают по 2 стакана настоя в день. К числу эффективных растительных нейролептиков относится пустырник сердечный, а также корень валерианы,

синюха голубая. Важно, что пустырник, валериана и синюха не вызывают сна, но усиливают процессы торможения в коре головного мозга, улучшают процессы восстановления в центральной нервной системе, особенно в стрессовых ситуациях при отрицательных эмоциях. Наряду с пустырником положительное действие на лечение болезни оказывают сушеница болотная и чистец. Сушеница оказывает успокаивающее, гипотензивное и снотворное действие, снижает повышенную нервную возбудимость.

• В народной медицине при нервных расстройствах используется вереск обыкновенный как седативное и мочегонное средство. Таволга вязолистная (лабазник) применяется как успокаивающее, общеукрепляющее и антиспастическое средство, имеет и сосудоукрепляющее действие. Ценным свойством этого растения является то, что оно оказывает противосудорожное действие и в то же время улучшает условнорефлекторную деятельность. Лучше всего использовать чай из цветков лабазника, он обладает отличными вкусовыми качествами. Крапива двудомная является не только хорошо известным общеукрепляющим и витаминным средством, но эффективна при истерии.

• Настойку корней пиона (10%) применяют при неврозах сердечно-сосудистой системы по 30 капель 3-4 раза в день.

• Траву горца почечуйного в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при вирусных заболеваниях крови. 1 ст.л. травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают по 2-3 ст.л. 3-5 раз в день до еды можно с медом по вкусу.

• Таким же действием обладает отвар коры молодых ветвей осины. Мед полезно смешивать с настоями или отварами трав как средство, обладающее противомикробным действием.

• Траву мелиссы лекарственной в виде настоя принимают внутрь как средство, оказывающее благоприятное действие на головной мозг. На 1-2 ст.л. травы берут ½ л кипятка и настаивают 1-2 часа, пьют (лучше вместе с медом) в горячем виде.

• Листья березы, почки тополя – поровну настаивают в 1 стакане кипятка 1 ст.л. 1-2 часа и пьют по ½ стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды как кровоочистительное средство.

Паралич

Онемение конечностей обусловлено чаще всего болезнью артериальных сосудов, характеризующейся воспалением их внутренней оболочки 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 находящихся 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, в особенности 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 внутренно и наружно. Если применять в виде масла, то по 10-15 капель 3 раза в день или в виде настойки с той же дозой.

• Богородская трава – отвар 1 ст.л. в стакане кипятка, принимать по 1-2 ст.л. или настойку (10%) по 15-20 капель.

• При параличах применяют цветы арники горной в виде отвара 1 ст.л. в стакане воды.

• Отвар березовых листьев 1 ст.л. в стакане кипятка с добавлением 0,2 г соды. Принимать по ½ стакана 3-4 раза в день.

• Можно порекомендовать лечить немеющую руку с помощью обкладывания молодых свежих листьев березы, которые надо положить в полиэтиленовый пакет, плотно завязать и держать, пока они не согреются. 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.

• Очень полезно пить настой цветущей травы марьина 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.

• Полезно употреблять внутрь настойку 25% травы мелиссы по 10-15 капель 3 раза в день, одновременно используя ее для наружного натирания. Для натирания можно использовать мелиссу и в виде масла.

• Известным средством лечения онемевающих конечностей является богородская трава. Пьется либо отвар ее – столовая ложка на стакан, и принимать по 1-2 ст.л., либо настойка 10% 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 ½ 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, который полезен как укрепляющее средство в пожилом возрасте.

Паркинсона болезнь

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. К лечению заболевания следует подходить исходя из состояния больного и длительности переживаемой болезни. Возможно, полезно терапию начинать с голодания. Длительность его может быть разная в зависимости от того, насколько тяжело болеете. Это может быть месячный срок, но можно продлить до 2-х месяцев.

• После продолжительного лечения голодом обязательно следует перейти на овоще-фруктовую диету с минимальной термообработкой (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 с обязательным приемом внутрь мочи, а также применением массажа и компрессов.

• Кроме того, после голодания следует использовать настойку полыни 20% 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 ст.л. 3-4 раза в день.

• Можно использовать листья болиголова размером в ¼ вашей ладошки. Применяют настойку его от 2 до 10 капель на ст.л. чая или воды 3-4 раза в день до еды.

• Если заболевание сопряжено с нервным истощением, то необходимо принимать настой травы спорыша (горца птичьего), 1 ст.л. настоять 2 часа в стакане кипятка и выпить за день, можно с медом в течение дня.

• Гороховая мука улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз. Порошок гороховой муки 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.

• 1 ст.л. травы и корней лапчатки гусиной настаивают 2-3 часа в стакане кипятка, можно прокипятить 5 минут и принимать по ¼ стакана 3-4 раза в день.

• Траву пиона в период цветения принимают в виде настоя 1-2 ч.л. в стакане кипятка после 2-х часов настаивания. Выпивают за несколько приемов день.

• Папоротник мужской используется в виде отвара корневищ для ванн. Достаточно 100 г свежих корневищ прокипятить 2-3 часа в 2-3 л воды.

• Мухомор считается одним из лучших средств для лечения этого заболевания. Настойка 20% принимается по 5-10 капель на столовую ложку воды 2-3 раза в день до еды.

Радикулит

Одно из часто встречающихся заболеваний периферической нервной системы – радикулит. 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 локализуются 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 и голени, 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 больное 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 при болях и водянке 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% по 10-30 капель 2-3 раза в день принимают внутрь.
- Настой листьев и коры осины или ивы – 1 ст.л. на стакан кипятка, принимать в течение дня по ½ 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. 34 раза в день.
- 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.
- 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.

• 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.

Рассеянный склероз

Заболевание рассеянным склерозом – одно из самых трудно излечиваемых.

При лечении следует обратить внимание на те условия, которые могут вызвать ее обострение:

• Не используйте ванну с высокой температурой, а тем более сауну, замените их теплым душем.

• В жаркую погоду не выходите на улицу, употребляйте пищу и напитки в теплом виде.

• Усугубляют болезнь инфекционные заболевания, стрессы и черепно-мозговые травмы.

• Весной и осенью может наблюдаться сезонное обострение болезни.

• Для лечения в народной медицине применяется живокость полевая (шпорник). Заготавливают во время цветения, срезая верхнюю цветущую часть, сушат в затененном, проветриваемом месте.

• Принимать настой 2 г (чайная ложка) измельченного растения в стакане кипятка (настаивают ночь) 3 раза в день перед едой по 1 ст.л. и закапывать в нос по 2 капли настоя утром и вечером после санации ротовой полости и носовых пазух. После 8 недель лечения делают перерыв 3 недели.

При поражении двигательных функций, треморе рук и головы, с ослабленными сфинктерами мочевого пузыря и прямой кишки, холециститом и запорами проводят такую схему лечения:

• С 6 часов утра чистка языка чайной ложкой, соскребание налета – 5-6 раз, чистка зубов, прополаскивание ротовой полости и носовых пазух раствором – стакан воды с 1 ч.л. соли (лучше морской) и 5 капель йода.

• Посасывание в течение 20 минут растительного масла с последующим его выплевыванием.

• Принять настой живокости, закапать этот же настой в нос по 2 капли в каждую ноздрю в лежачем положении. Через 10 минут выпить ¼ стакана настоя из следующих трав: бессмертник песчаный – 10 г, рыльца кукурузы – 10 г, ромашка аптечная – 20 г, корни одуванчика лекарственного – 10 г, фенхель обыкновенный, плоды – 20 г, полынь горькая – 10 г,

календула – 10 г, корни барбариса – 20 г, чистотел большой, трава – 40 г, мята перечная – 20 г, пижма обыкновенная – 10 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка и томить в укутанном виде 30 минут.

• Съесть заготовленную с вечера добавку: 1 ст.л. гречихи ядрицы, 2 плода кураги, 10 штук изюмин, 2 сушеных чернослива, одна долька лимона, 2 ядра грецкого ореха, одна чайная ложка порошка яичной скорлупы.

• Выпить ½ стакана киселя из льняного семени. Готовят его: 1 ст.л. льняного семени залить стаканом кипятка и прокипятить 5 минут.

• В некоторых случаях лечению этой болезни способствует мухомор – принимать либо в виде размолотого порошка по щепотке 1-2 раза в день, либо в виде настойки по 1 ч.л.

• Заполните измельченными растениями пастушьей сумки банку или бутылку и залейте водкой. Дайте настоять 10-14 дней и используйте настойку для втирания в мышцы и позвоночник.

• Хорошо помогают также растирки маслом из зверобоя, ромашки и чабреца и ванны с этим набором растений. Соцветия этих растений заливают растительным маслом каждое в отдельной посуде и выдерживают на солнце в тепле 10-14 дней.

• На одну ванну надо 100 г травы. Трава замачивается на ночь в холодной воде, на следующий день подогревается и добавляется к ванне. Область почек должна быть покрыта водой. Ванна принимается 20 мин., затем в течение часа надо прогреться в постели. Та же самая вода ванны может быть использована еще 2 раза. В течение недели может быть использована только одна трава. Внутрь принимают чай из манжетки (4 чашки) и из шалфея (2 чашки) в течение дня по глотку. Листочки кислицы пропустить через мясорубку, отжать сок и принимать ежечасно по 3-5 капель на протяжении 6 часов.

• Эффективными при лечении показали себя аппликации на все тело листьев борщевика (но не борщевика сосновского: листья этого растения опасны, вызывают химический ожог). Листья растения растирают на доске скалкой, раскладывают на льняную ткань и ею заворачивают больного, тепло укутывают банной простыней и оставляют на ночь. В том случае, если больной испытывает беспокойство или дискомфорт, процедуру надо отменить.

Лечение, кроме того, можно проводить по следующей методике:

• Принимать настойку мордовника – 30 капель/50 мл воды. Для настойки берут 1 ст.л. семян мордовника на 1 стакан водки и настаивают 3 недели.

• Одна чайная ложка настойки мордовника втирается на ночь в область позвоночника.

• Принимать мумие по 0,2 г в день за 2 приема в течение 3-х недель, после недельного перерыва прием мумие повторяется. Лечебные циклы повторяются 15 раз. Это позволяет избавиться от головных болей, зависимости от метеоусловий, повышает артериальное давление, восстанавливает чувствительность, силу в руках и ногах.

• Для очищения организма от продуктов воспаления используют хвойный напиток, который готовят из 20 ст.л. измельченной сосновой хвои и 5 ст.л. плодов шиповника, добавляют одну горсть луковой шелухи. В 3-х литрах кипятка настаивают ночь. Выпивают за 1-2 суток. Лечение проводить не менее 4-х месяцев.

• Полезно проводить лечебную физкультуру пораженных конечностей для поддержания нормального мышечного тонуса. В тяжелом состоянии в период парализации упражнения выполняются с помощью здоровой руки или помощников по 5-7 минут 3-4 раза в день. Для усиления эффекта перед физкультурой хорошо сделать массаж пораженных конечностей пихтовым маслом.

В заключение следует отметить, что при рассеянном склерозе хорошо помогает кумыс, он, по свидетельству знахарей, помогает вылечиться больным, которые считались безнадежными.

Седалищного нерва воспаление

Знание точек на теле позволяет простым нажатием собственных пальцев вылечить и воспаление седалищного нерва. Меридиан седалищного нерва начинается от головного мозга и идет до нижней части поясницы, а затем разделяется на два. Затем он достигает пяток и пальцев ног. Вся нервная система связана с этим седалищным нервом, который получает защиту спинномозгового позвоночника. Если по какой-либо причине (переохлаждение, воспаление) какая-то мышца давит на какую-то часть этого седалищного нерва, то нервная система, соединенная с этой частью, повреждается, и это приводит к заболеванию. Следовательно, перед лечением любого заболевания должна быть выявлена и устранена его первопричина.

Когда седалищный нерв зажимается опасно и постоянно, появляется боль в тазобедренных суставах, бедрах, ногах. Поэтому лечение надо осуществлять на точках, связанных с седалищным нервом, – обратная сторона ладони и на нижней части ног перед голеностопным суставом. Замечено, что быстрое облегчение достигается, если мягким надавливанием пальцами оказывать воздействие на точки седалищного нерва на ногах в течение 5-6 минут ежедневно 3-4 раза в день. Болезненность указанной точки Вы сразу заметите, не стремитесь сильно надавливать.

Оно должно быть достаточным, чтобы его могли почувствовать. Надавливание не должно быть непрерывным, а только прерывистым, подобно накачиванию.

Надавливание должно быть применено на точки и вокруг них только на этих двух оборотных сторонах ладоней и обратите внимание на то, что массировать в нижней части ноги надо как на внутренней, так и на наружной части стопы. При надавливании больше 3-х минут вы заметите, что наступает обезболивание, но для начальной стадии лечения можно воспользоваться мазями, которые сами можете приготовить.

Боль в точках надавливания уменьшается с использованием мазей: из листьев лавра, хвои можжевельника, сливочного масла (6:1:12) – измельченные в порошок лавровые листья и можжевельника растирают со сливочным маслом. Или цветы коровяка настаивают (50 г) в ½ л 70% спирта и используют для втирания в больные места. Можно приготовить и использовать мазь в составе: ¼ стакана подсолнечного масла с 50 г керосина и ¼ куска хозяйственного мыла с добавлением неполной чайной ложки пищевой соды. Все перемешивают и выдерживают 3 дня. Втирать в больные места досуха. Можно в состав мази включить листья таких трав как белена, зверобой, мята, душица, головки клевера красного, таволги вязолистной (лабазника). Скипидар также хорошо помогает как обезболивающее средство, но массаж надо проводить обязательно, это позволит убрать воспаление и освободить зажатый воспаленными участками мышц седалищный нерв.

Шизофрения

В переводе с греческого шизофрения означает «расщепление души» или «расщепление психики». Клиническая картина болезни весьма разнообразна и складывается из ряда симптомов и синдромов. У одних болезнь течет непрерывно, постоянно прогрессируя. У других протекает в виде приступов, которые сменяются периодами почти полного исчезновения всех симптомов.

В большинстве случае болезнь начинается с малозаметных астенических расстройств, которые сопровождаются недомоганием, чувством тревоги, пассивностью к текущим делам и к окружающей жизни, беспричинной сменой симпатий и антипатий, неприязненным отношением к окружающему. Форм шизофрении очень много.

Народная медицина для лечения психических заболеваний использует растения, обладающие успокаивающим и снотворным действием. Хорошо действует при этой болезни процедура очищения организма, а также голодание, иногда длительное.

• Чрезмерное возбуждение снимает настой корней просвирника, а также солодки. Одна чайная ложка перемолотых корней настаивается в стакане кипятка 30 мин. и выпивается в течение дня за 2-3 приема.

• Наперстянка пурпурная обладает таким же действием. Используйте ее в чередовании после 3-х недельного приема предыдущего средства. Настой наперстянки готовят из 1 ч.л. измельченной травы в стакане кипятка, настоять ночь и выпить в несколько приемов за день.

• Богородская трава или тимьян обыкновенный. Взять щепотку этой травы на стакан кипятка, настоять и выпить в течение дня.

• Хорошим успокаивающим средством является кориандр – 1 ст.л. травы залить стаканом кипятка и настоять 6-8 часов, выпить в течение дня.

• Взять 1 ст.л. мака, залить 1 стаканом кипящего молока и дать настояться 2 часа. Принимать утром и вечером.

• Кошмарные видения и страхи снимает мускатный орех, кусочек которого размером с рисовое зернышко надо проглотить 3 раза в день. Лучше начать с семян льна или горчицы: утром проглотить 1 ч.л. и запить водой.

• В тех случаях, когда возникает состояние угрожающего поведения, подготовьте сбор из корней девясила, аира и богородской травы. Смесь 3-х ст.л. надо залить 3 стаканами кипятка и настаивают в течение ночи в термосе. Выпить в течение дня.

• Для чередования с вышеприведенным настоем сбора можно использовать настой из других трав: мята, корень чернобыльника, корень аира или омелу. Приготовить и использовать так же, как в предыдущем случае.

• Используйте для лечения широко известное в народе и часто применяемое растение – крапиву.

1 ст.л. сухого измельченного крапивника залить 300 мл воды, довести до кипения и варить на малом огне 10 минут. Настоять час, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день при неврастении, истерии, шизофрении.

• Сильным успокаивающим действием обладают корни валерианы. Для этого готовят 20% настойку, которую принимают по 15 капель 3 раза в день.

• Укрепляющим действием при психических заболеваниях обладают семена конопли, укропа, ягод можжевельника, пиона, корня цикория.

• При такой болезни, как шизофрения, надо больше свежего воздуха, труда до пота, а также полноценный сон по 12 часов в сутки. Постоянно пить чаи с мятой, душицей, листьями черной смородины, а на ночь столовую ложку меда. В стадии ремиссии есть свеклу – 500 г ежедневно в любом виде заболевания.

Эпилепсия

Народные рецепты лечения эпилепсии подбираются индивидуально, тем более, что их достаточно много.

При этой болезни нельзя волноваться и употреблять спиртное. Питаться лучше вегетарианской пищей и проводить голодание по 2-3 дня через каждые 9-10 дней.

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.

• Траву синеголовника 1 ст.л. залить стаканом горячей воды, настоять 1 час, выпить настой в течение дня.

• Траву чертополоха пить в виде настоя 1 ст.л. 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 ст.л. на стакан, лучше использовать не воду, а пиво. Кипятить 5 минут, принимать по 2 ст.л. 3-4 раза в день.

• Отвар пустырника – 3 столовых ложки на стакан, пить по 1 ст.л. Или настойку 30% по 30-40 капель 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.

• Мухомор красный высушенный 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 ¼ стакана 3-4 раза в день до еды.

• Траву пиона уклоняющегося (марьин корень) принимают в виде настоя 1 столовой ложки в стакане кипятка в течение 1-2 часов. Пьют по 2-3 ст.л. 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 ст.л. 3-5 раз в день до еды.

• Траву чистеца в виде настоя или настойки. Настой принимают по 2-3 ст.л. 3-5 раз в день до еды. Настойку 30% принимают по 30-40 капель 3-5 раз в день до еды.

• Траву мелиссы лекарственной в виде настоя 2-3 ст.л. в 0,5 л кипятка в течение 1-2 часов. Пьют по ½ стакана 3-5 раз в день до еды. Настойка 25% принимается по 15-25 капель 3-5 раз в день до еды.

• Чай из цветков лабазника можно ежедневно применять как седативное, восстанавливающее работоспособность средство.

• К растительным нейролептикам резерпиноподобного действия относится белокопытник белый, который в 14 раз сильнее действия папаверина.

• Крапива двудомная и жгучая является не только витаминным, но и общеукрепляющим средством. Она обладает желчегонным, гипоклемическим, седативным действием. Возможно, с этим связано применение ее при параличах, истерии, эпилепсии.

Таким образом, широкий круг разнообразных видов растений оказывает успокаивающее действие при стрессах, улучшает сон, является важным фактором повышения работоспособности. Ванны с отваром из перечисленных растений также окажут успокаивающее и оздоровляющее действие, улучшая обмен веществ.

Чтобы укрепить нервы, употребляйте больше растительной пищи, а мясную не чаще 3-х раз в неделю. В мясе присутствует энергия страха, злобы, страдания убитого животного, много адреналина, сужающего сосуды. Если есть потребность в мясе, ешьте его с овощами, зеленью, хлебом грубого помола, но не с белым хлебом и картофелем, чтобы меньше попадало токсинов в кровь. Ограничьте копчености, пиво, алкоголь, кофе, кока-колу. Кофеин стимулирует нервную систему, и если пить больше 3-х чашек в день, то это может привести к нервному истощению.

Очень часто бывает необходимо быстро успокоиться, прийти в себя. Для этого используйте такой прием: соедините первый и второй или первый и третий пальцы на обеих руках. Держа пальцы таким образом, спокойно подышите. Эта позиция способствует внутреннему сосредоточению, успокоению. Если после этого соединить первый и четвертый пальцы, то спокойствие, которое вы приобрели, вы распределите в окружающем вас пространстве. Не случайно на русских иконах и в индийской иконографии у святых именно такое положение пальцев – икона несет покой в пространство.

Память воды используется как для лечения болезней, так и для наведения «порчи». Обычный испуг многие бабушки лечат водой, над которой читают молитву, а затем такой водой умывают больного ребенка. Так лечится и эпилепсия.

Аневризма

Если проявилась аневризма (выпячивание тонкой стенки сосуда, лишенное мышечных волокон, с плохим кровоснабжением), значит, были предпосылки: предшествующие этому изменения в стенках сосудов – атеросклеротические или врожденные. Далее может появиться инсульт, который способен развиться из-за закупорки сосудов головного мозга или в результате кровоизлияния. Вспомните, не были ли причиной заболевания гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет или ревматизм. Заболеванию может предшествовать сильное душевное переживание или физическое перенапряжение, даже перегревание на солнце. В этой связи очень важно обратить внимание на причину заболевания и заняться профилактикой дальнейшего развития сосудистых заболеваний, в том числе и атеросклероза, который приводит к сужению сосудов, их закупорке сгустками крови, атеросклеротическими бляшками. Причиной может быть высокое артериальное давление, на которое вы не обращали внимания, обильное потребление пищи, соли, алкоголя, а толчком мог послужить стресс.

- Настойка плодов конского каштана повышает эластичность сосудов, снижает вязкость крови. Полезна также настойка сабельника болотного.
- Настой измельченных растений горца птичьего (спорыша), горца почечуйного – пить регулярно в течение 3-х недель.
- Измельченная кора сосны, если ее принимать по щепотке, способствует укреплению сосудов, повышению их эластичности и очистке от холестериновых бляшек.
- Отвар рябины: 200 г коры кипятить 2 часа в 1 л воды. Принимайте по 1 ст. ложке до еды. 3 раза в день. Курс 1 месяц.
- Очищает сосуды настой семян укропа с корнем валерианы и медом.
- Добавьте в стакан воды чайную ложку яблочного уксуса и чайную ложку меда. Выпейте понемногу в течение дня. Курс 1 месяц.
- Полезен отвар ромашки, бессмертника, зверобоя и березовых почек с медом.
- Улучшают мозговое кровообращение горячие ванны для рук и ног.
- Точечный массаж позвоночника, особенно воротниковой зоны, проверенное веками средство. Может показаться странным, что нарушение работы мозга связано с состоянием позвоночника. Однако плохое функционирование позвоночника затрудняет кровоснабжение мозга, энергетические потоки также не проходят по позвоночнику в мозг.

Очень полезна в этих случаях гречневая каша, она укрепляет стенки сосудов и очищает их. Тонизирует сосуды зеленый чай с лимоном и сахаром.

Решающим является состояние нервной системы. Постарайтесь, чтобы внешние раздражения скользили, не вызывая разрушения вашего организма.

Ежедневно массируя мизинцы, укрепите нервную систему; воздействуя на большие пальцы рук – укрепите психику. Биоактивные точки на лице связаны с работой мозга. Прорабатывайте их раз в неделю.

Массаж проводится ежедневно по 10-12 минут, очень осторожно.

И в качестве заключения. Никогда не теряйте надежду на полное выздоровление, никто кроме Вас не поможет Вам. Вера – самый могучий фактор лечения. Наш организм обладает прекрасной компенсационной способностью. Пример – знаменитый французский ученый Луи Пастер, который в 46 лет погибал от кровоизлияния в мозг. У него были парализованы левая рука и нога. Но Пастер выздоровел!

Аритмия

Обычно мы не воспринимаем ритм работы сердца. 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 неврозах в климактерическом периоде.

• При всех сердечных болезнях (кроме порока) полезен цветочный мед – по 1 чайной или столовой ложке 2-3 раза в день с молоком, творогом, фруктами, плодами шиповника.

• Творог, овсяная или пшенная каши должны быть ежедневно в системе питания, а также орехи, изюм, курага, сыр.

• Съедать натощак большую дольку чеснока.

• Отвар плодов калины с медом. Стакан ягод калины в 1 л воды прокипятить 5-10 мин., добавить 3 столовые ложки меда, пить по ½ стакана 3-4 раза в день. Можно есть ягоды калины с косточками.

• Мускатный орех при употреблении с молоком хорошо тонизирует работу сердца и мозга.

• Мухомор в виде порошка по щепотке или настойка его по 1 ч.л. 1 раз в день хорошо успокаивает работу сердечной мышцы и нервы.

• Кустики земляники лесной вместе с корнем, собранные во время цветения, сушат в тени пучками, заваривают по 3-4 кустика и пьют как чай в течение месяца.

• Отвар из одной столовой ложки побегов и листьев голубики готовят завариванием в стакане кипятка. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

• Цветки ландыша заливают спиртом и настаивают 2 недели. Принимать по 10-15 капель 3 раза в день. Нормализует сильное сердцебиение, снимает нервное возбуждение, регулирует сердечную деятельность.

• Траву адониса весеннего (горицвета) настаивают 2 недели в водке и принимают по 8 капель 3 раза в день за час до еды.

• 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.

Атеросклероз

Важно понимать, что эта болезнь носит хронический характер, и приводит она к постепенному сужению просвета артерии и нарушению функции. Атеросклероз развивается медленно и поражает сосудистую систему, затрудняя поступление с кровью питательных веществ к органам и тканям. Для того, чтобы вернуть тканям их естественные функции, следует восстановить работу капиллярной системы, создать новые пути кровоснабжения органов.

• Цветущие головки красного клевера обладают способностью снижать свертываемость и густоту крови. Можно использовать настойку головок клевера в полулитровой банке с 0,5 л водки в течение 2-х недель. Пить по 1 ст.л. перед сном. Курс лечения 3 месяца, перерыв 2 недели. Кроме того, для лечения этих заболеваний следует не ограничиваться использованием только одного растения. Более эффективная чистка сосудов производится при совмещении и переменном использовании различных трав.

• Цветки и плоды с листьями боярышника в виде настойки или отвара принимают внутрь при атеросклерозе и спазмах сосудов головного мозга, при сердечных заболеваниях. Готовят 10% настойку на водке и принимают по 25-30 капель на $^1/_3$ стакана воды 3-5 раз в день до еды. Настойку можно

заменить настоем 2-х ст.л. цветков в 2-х стаканах кипятка в течение часа и пить по ½ стакана 3-4 раза в день.

• Цветки и листья гречихи посевной в виде настоя пьют без дозировки. Настой готовят настаиванием в течение 1 часа столовой ложки сырья в 1-2–х стаканах кипятка и выпивают за день.

• Отвар из чайной ложки корневищ или настой листьев земляники лесной.

• Настойка шляпки мухомора красного на водке используется внутрь по каплям (5-10 капель) на столовую ложку воля 3 раза в день.

• Лук репчатый в виде разбавленного водой сока или настой из 2-3–х луковиц в стаканах воды после 8 часов настаивания. Пить по стакану 2 раза в день.

• Отвар 3-х ч.л. измельченного корня одуванчика в 2-х стаканах воды. Кипятить 5-10 мин. Пить как кофе.

Для более эффективной чистки сосудов следует составлять такой режим питания, чтобы на 80-90% он состоял из растительных продуктов: свекла, яблоки, чеснок, кислое молоко, черная смородина, брусника, хрен, лук, земляника, горчица, капуста, цветы одуванчика, клевера, розы, фиалки, акации, листьев липы, акации, малины, ясеня, земляники, пижмы, подорожника.

Васкулит геморрагический

Геморрагический васкулит – воспаление стенок мелких кровеносных сосудов и капилляров при ревматизме, сепсисе и других заболеваниях. Васкулит считается сопутствующим недугом, поэтому главное условие его лечения – вылечиться от болезни, на фоне которой он развился. Чаще кровоточивость развивается при заболеваниях системы крови, системных аллергических васкулитах и др. При лечении травами используются однотипные 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, содержащими рутин. Сборы этих трав, дополняются плодами шиповника, черной смородины, травой аистника, медуницы.

В комплексе с другими травами зеленый чай стимулирует кроветворение, усиливает образование протромбина в печени, улучшает окислительно-восстановительные процесс, повышает упругость и снижает проницаемость стенок кровеносных сосудов, способствует нормализации водно-солевого обмена, тонизирует мышцу сердца. Снижает давление в начальной стадии гипертонии, снижает уровень холестерина в крови. Рекомендуется пить 3 раза в день по ½ стакана крепкого настоя чая. Такой

настой готовят из 1 ч.л. сухого чая на ½ 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.

Вегето-сосудистая дистония

Лечение вегето-сосудистой дистонии может осуществляться настоями трав, настойками и травяными ваннами. Для настоя используют траву мяты перечной, сушеницы болотной, душицы, шалфея, вереска, огуречной травы, шишки хмеля, корни пиона, семена укропа. Каждая из перечисленных трав используется в виде столовой ложки на стакан кипятка. Пить с медом по стакану 2-3 раза в день.

Настойки тонизирующих растений – золотого корня, левзеи сафлоровидной, китайского лимонника, элеутерококка принимают в чередовании по 30-40 капель 3 раза в день.

Размельченные корни пиона – 1 ч.л. заливают ½ л кипятка, настаивают 2 часа и пьют по столовой ложке 3-5 раз в день.

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 процедуры прохладным душем утром и вечером, а зимой обтиранием снегом.

Нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу чаще встречается у молодых людей на фоне эмоционального напряжения, психической травмы, травмы головного мозга, различных соматических заболеваний.

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, заливая водой, не покрывая зерно доверху. Покрытое бумажной салфеткой зерно выдерживается сутки в тепле. Проросшие зерна промываются водой и размалываются на мясорубке.

- Настой 1 ч.л. травы очитка едкого в стакане кипятка в течение 30 минут. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.
- Настой из 2-3-х ч.л. плодов мордовника в стакане кипятка выпивается в течение суток.
- Настой столовой ложки листьев чертополоха или татарника колючего в стакане кипятка в течение 30 минут. Пить по ½ стакана 4 раза в сутки.

Внутричерепное давление

Повышенное внутричерепное давление чаще всего бывает после того, как у человека смещаются шейные позвонки. Это часто случается как родовая травма, в результате нарушается отток внутричерепной жидкости, давление и повышается. Поэтому вначале следует обратиться к хорошему специалисту остеопату или массажисту, он обязательно заметит, имеется ли смещение в шейных позвонках. Можно попытаться самим осуществить массаж по следующей схеме, которая может дать положительный результат, если диагноз поставлен правильно:

• Прежде всего, следует знать, что все движения выполняются сверху вниз, начиная от первого шейного позвонка, от углубления на месте сочленения с черепом, вдоль отростков. Чередование приемов довольно однообразно.

• Некоторые виды массажа можно выполнять в положении лежа на животе или в положении сидя. Массаж проводить 3-4 раза в день.

• В первую очередь производят поглаживание. Оно проделывается плоско, всей ладонью. Каждый прием включает три-четыре движения. Прием можно осуществлять с отягощением, т.е. пользуясь ладонями, наложенными одна на другую, но оно должно быть умеренным.

• Затем выполняется другая разновидность приема поглаживания – граблеобразное, подушечками раздвинутых пальцев подвигать вдоль шейных позвонков с одной и другой стороны.

• За поглаживаниями следует растирание. Его выполняют также сверху вниз. Последовательно проводят прямолинейное, круговое, спиралевидное растирание, заканчивая выполнение приема пилением.

• Затем проводим разминание. Осуществляются следующие разновидности движений: надавливание, сдвигание кожи, растяжение, пощипывание. Осуществляются эти приемы в том же режиме (с отягощением) и с той же частотой. Если разминание закончено правильно, Вы заметите, что массируемая область потеплела, наблюдается покраснение кожи.

• Последний этап массажа (но не всех необходимых процедур) – это прием вибрации, который осуществляется непрерывно одной или двумя руками или отдельными пальцами рук межлопаточной области. По окончании выполнения приема проводится несколько легких поглаживаний, чтобы позволить пациенту отдохнуть.

Для завершения процедуры надо провести зарядку для шеи, сгибать голову подбородком к груди, затем то к одному, то к другому плечу и в сторону затылка.

• Настой из дубовой золы. Надо взять 4 ст.л. золы, залить 1 л кипятка и настоять в течение суток. Принимать для взрослых по 3 ст.л. до еды

3 раза в день 2-3 недели, затем перерыв 1 неделю. Для ребенка дозу настоя можно снизить до 1-3 ч.л. Этот настой нормализует также внутриглазное и артериальное давление, а также нормализует стул.

• Полезно для снижения внутричерепного давления приготовить такую смесь: глицерин – 5,5 мл, чай с лимоном – 11 мл, принимать 3 раза в день до еды. Чай должен быть или с лимоном, или с черной смородиной, обязательно без сахара. Курс лечения – 2 недели.

Гипертония

Очень часто гипертонию (повышение кровяного давления) называют молчаливым убийцей. 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. Оказывается, такая методика лечения была разработана в одном из Тибетских монастырей и описана на глиняных табличках, датированных пятым тысячелетием до нашей эры.

Суть этого метода лечения состоит в том, что протирают деревянной или фарфоровой ложкой в сосуд 350 г чеснока и берут со дна 200 г массы. Заливают отобранную массу 200 мл спирта этилового и выдерживают в закрытом состоянии в темноте 12 дней. Готовое лекарство принимают за 20 мин. до еды, запивая ¼ стакана теплого молока. Лечение проводить по схеме 3-х разового приема – перед завтраком, обедом и ужином. В первый завтрак берут 1 каплю лекарства, с каждым новым приемом добавляют по одной капле с нарастанием до 15 капель (перед ужином 5-го дня). В завтрак 6-го дня приема берут снова 15 капель, а в следующие приемы снижают по капле. В результате перед ужином 10-го дня берут уже только 1 каплю. На следующий, 11 день, в завтрак пьют 24 капли и далее пить по 25 капель до тех пор, пока лекарство не закончится. Курс лечения повторяется не менее, чем через 6 лет.

• Брусника обыкновенная. В народной медицине применяют сок из ягод при легких формах гипертонической болезни.

• Настой валерианы. 10 г корней и корневищ залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 30 минут, настоять 2 часа. Пить по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день после еды.

• Календула лекарственная. Используется спиртовая настойка. Для этого на 100 мл 40% спирта добавляют 40 г цветков календулы. Настаивают одну неделю. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день, длительно.

• Картофель. При гипертонии едят печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой, так как в нем много калия, а он снижает дистолическое давление.

• Клевер луговой. С лечебной целью используют цельные соцветия, а также траву сушеницы болотной. Столовую ложку заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день.

• Свекла красная. С лечебной целью используют корнеплоды свеклы. Сок свеклы с медом (поровну) рекомендуют при гипертонии по столовой ложке 4-5 раз в день, курс лечения 2-3 недели.

• Смородина черная. Отвар сушеных плодов: 2 ст.л. сушеных плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана отвара 4 раза в день.

• 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 ч.л. 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 0,5 л молока. Пить по стакану 1 раз в день.

• Ягоды боярышника вместе с листьями заваривают 1 ч.л. на стакан кипятка и после настаивания 30 мин. выпивают, либо съедают в виде порошка ½ ч.л.

• Снижает давление настой травы чистеца болотного или дербенника, а также сушеницы болотной либо пустырника. Эти же травы можно использовать регулярно в виде порошков 1-2 раза в день по ½ ч.л. на язык и запить водой.

• Безусловно, важным средством лечения является чистка организм, для чего надо пить чистую воду ежедневно и регулярно не меньше 30 г на 1 кг своего веса, не забывая при этом о 2-3 г соли, которые должны быть в рационе, чтобы кровь не потеряла свои качества электропроводности.

Гипотензия артериальная (гипотония)

Заболевание обусловлено понижением активности работы сердечной мышцы и ухудшением работы печени. Понижение артериального давления и отечность могут быть связаны со слабостью работы сердца. Поэтому надо обратить внимание на прием таких трав, которые оказывают тонизирующее действие на организм. Лечение может осуществляться настоями трав, настойками и травяными ваннами, а также приемом на завтрак проростков зерновых культур и соков овощей и фруктов. Для приготовления настоя используют траву мяты перечной, сушеницы болотной, душицы, шалфея полевого, вереска, огуречной травы, шишки хмеля, корни пиона, 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.

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, заливая 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.

• Отвар корня девясила высокого (1 ст.л. измельченного корня прокипятить 15 минут в стакане воды) принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

• Листья и кору желтой акации в виде настоя принимать внутрь как антисептическое и сосудосужающее средство при головокружениях.

• Настой очитка едкого (1 ч.л. травы на стакан кипятка, настаивать 30 минут) пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

• Настой из 2-3-х ч.л. плодов мордовника в стакане кипятка выпивается в течение суток.

• Настой чертополоха или татарника колючего (1 ст.л. листьев на стакан кипятка, настаивать 30 минут) пить по ½ стакана 4 раза в сутки.

• Маточное (пчелиное) молочко в малых дозах принимать внутрь или подъязычно, можно в смеси с медом или алкоголем. На один прием маточного молочка берут на кончике ножа (30 мг), смешивают с ½ стакана молока и принимают 3-5 раз в день. Для приготовления настойки смешать 1 часть молочка с 20 частями водки и принимать по 5-10 капель на ½ стакана теплого молока 4 раза в день.

Хорошее тонизирующее действие оказывают ванны из овсяной соломы в течение месяца через день. Температуры воды 38°С по 15 минут.

Звон и шум в ушах

Головной шум (звон) может быть обусловлен повышением давления крови у людей, страдающих пороком сердца, геморроем, запорами; из-за накопления в крови продуктов нарушенного обмена веществ. Распознавание и выяснение причин болезни имеет большое значение для правильного выбора средств, направленных на лечение основного заболевания.

Зеленый чай обладает великолепными целебными свойствами, он активизирует физиологические процессы в организме, действует тонизирующе, положительно влияет на функцию сердца. Поэтому его используют при шуме в голове или ушах. Просто после заварки этого чая надо пожевать его чаинки.

При звоне и шуме в голове надо приготовить сок из листьев тополя, слегка его нагреть и закапывать в теплом виде в каждое ухо. При этом ушную раковину надо слегка оттянуть на себя.

Возрастные изменения в организме часто вызывают появление атеросклероза и повышение уровня холестерина в крови. Из-за этого могут появляться головные боли, головокружение и шум в голове. Свеженатертые яблоки являются не только профилактическим, но лечебным средством при такого рода недугах, они помогут и при гипертонии, а также из-за выраженного мочегонного действия будут способствовать выделению из организма вредной щавелевой кислоты. Только не старайтесь очищать яблоки от кожуры, чтобы не ослабить эффект яблочного лечения. Яблочная кожура помогает при подагре и мочекаменной болезни.

Многие знают о чудодейственных свойствах чеснока, но забывают об этом, когда появляется недуг. А между тем, нет лучшего средства для чистки организма от аптечных лекарств, чем настойка чеснока. Достаточно ежедневно принимать по ½ ч.л. такой настойки. При этом полезно вначале подержать эту порцию настойки во рту 3-5 минут, затем проглотить и запить водой, либо травяным настоем или зеленым чаем.

При шуме в голове, острой боли или затвердении серы в ушах (что может действовать на частичную потерю слуха) надо закапывать по 6-7 капель миндального масла в каждое ухо и заткнуть после этого уши ватным тампоном. Если потеря слуха связана с простудой, нужно применять миндальное масло следующим образом: в первый день влить 7-8 капель в одно ухо, а на второй день столько же капель в другое и каждый раз затыкать ухо ватой. Через несколько дней надо прополоскать ухо теплой водой.

Первая помощь может быть оказана такая:

• Дать слабительное, помочь занять положение полусидя, положить на голову лед или мокрую многослойную тряпку, ноги опустить в горячую воду.

• Общее облегчение может принести хождение босыми ногами по воде 15 мин., затем обуться и также походить до полного высыхания ног.

Инсульт

Ни одно заболевание не возникает на пустом месте. Так, если случился инсульт, значит, были предпосылки: предшествующие ему изменения в стенках сосудов – атеросклеротические или врожденные, например молчавшая до времени маленькая аневризма.

Если «держать в узде» гипертонию, постоянно пить травы, снижающие давление, спокойнее реагировать на негативные события, риск инсульта снижается в несколько раз.

Инсульт (апоплексический удар) поражает как гром среди ясного неба. Однако его наступление можно предугадать, так как ему предшествуют симптомы. Это головные боли, слабость в руках, нетвердая походка, частые головокружения. При этом заболевании организм как бы рассечен на две части, венозная кровь сосредоточена внизу. Много крови приливает к голове; сердцу достается мало крови.

Сигналы инсульта – временное нарушение кровообращения. Немеет рука или нога, кружится голова (особенно в лежачем положении), речь становится нечеткой. Пациент видит только половину пространства. Эти симптомы скоро исчезают, но они очень опасны. Прежде всего, необходимо измерить артериальное давление. Причем измерять постоянно, утром и вечером. Оно должно быть 120/80 у молодых и не более 150/95 – после 65 лет.

Обратите внимание на то, чем вы питаетесь. Правильная еда: поменьше животных жиров, побольше овощей, фруктов и рыбы «кошачьего типа» – трески. Если тянет выпить – позвольте себе немного сухого вина. Все вместе называется «средиземноморской диетой».

Народная медицина, как всегда, советует, прежде всего, очистить сосуды. Прекрасно это делает и к тому же разжижает кровь настойка конского каштана. Все каштановое дерево является лечебным (цветы, кора, побеги, корни, плоды). Они снижают вязкость крови и действуют как сосудоукрепляющее средство.

Густая кровь может образовывать тромбы. Ее сгущению способствуют запоры. Плохо работающие почки недостаточно очищают кровь. Поздний ужин и малоподвижный образ жизни также приводят к сгущению крови.

Для улучшения мозгового кровообращения полезно пить чай из сухого чистотела. Заварите 1 ч.л. сухой травы на стакан и пейте с сахаром или медом. Курс 3 недели. Хорошо действует на сосуды и отвар боярышника.

Для улучшения кровообращения полезно сделать 20 горячих ванн для ног: опускали ноги в ведро с теплой водой, потом доливали кипяток. Процедура длилась 20 минут. Такое лечение может позволить через 2 месяца с момента наступления инсульта полностью восстановиться.

Первые 3 недели необходим покой, постельный режим. Особенно опасна вторая неделя, когда больной чувствует улучшение состояния. С другой стороны, нельзя упустить время: после трех недель надо начинать восстанавливать организм при помощи массажа.

Массаж проводится ежедневно по 10-12 минут, очень осторожно.

• Точечный массаж пальцев рук и ног.

• Точечный массаж копчика (болезненность точек свидетельствует о застойных явлениях).

• Точечный массаж ягодиц – проводится до ощущения тепла. Способствует оттоку крови от мозга, «перебрасывает» кровь вниз.

• Завершает массаж осторожное воздействие на спину.

• Через неделю после начала лечения начинают поглаживание воротниковой зоны.

• Воздействие на общеукрепляющие точки (на передне-внутренней поверхности ног).

• Стимулирование сердца.

• Полезно осторожное расчесывание волос щеткой ото лба к затылку.

Признаком начала заболевания может быть периодически появляющиеся отеки левой щеки, а при надавливании на щеку ощущается острая боль, и одновременно с этим воспаляются левое ухо, веки левого глаза. Все это – показатели диагноза: прединсульт.

На работу мозга в большой степени влияет шейный остеохондроз. Он перекрывает доступ к мозгу питательных веществ по всем каналам. Поэтому ежедневно делайте упражнения для шеи: повороты, вращения. Но соблюдайте осторожность.

Снять стресс поможет упражнение на расслабление. Удобно сядьте. На 10-15 минут закройте глаза, побудьте с собой наедине. Это убережет вас от повседневно возникающих конфликтных ситуаций. Упражнение можно выполнять ежедневно 2-3 раза. Можно активизировать мозговое кровообращение с помощью массажа головы, который делают сидя или стоя. Для этого сжатыми в кулак пальцами интенсивно поглаживайте голову ото лба к затылку и далее, к шее, а потом в обратном направлении (2-3 раза). В течение 1-2 минут поколачивайте подушечками пальцев всю голову,

особенно лоб и затылок, а потом столько же по времени – виски и щеки, постепенно перемещая пальцы к уху. Затем следуют растирания ладонями ушей (по 10-15 раз). В конце утренней зарядки выполняйте виброгимнастику. Делайте 20 сотрясений-подъемов при вертикальном положении головы, по 20 – при повороте головы вправо-влево и движении головы вперед. После такой зарядки повышается интенсивность кровообращения в сосудах мозга.

Известно, что при снижении уровня холестерина на 10% смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 30%.

• Снижает уровень холестерина чеснок. Регулярное потребление его позволяет снизить уровень холестерина на 8-10%.

• Прекрасно снижает уровень холестерина кора сосны. Измельчите ее в порошок и принимайте по щепотке.

• Рыбная диета способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Самая низкая в мире заболеваемость атеросклерозом – в Японии. Японцы тоже потребляют много рыбы.

• Мы рекомендуем в еду нежирный творог, паровые котлеты и продукты, содержащие калий: баклажаны, груши, настурцию (цветки), укроп, фасоль, черную смородину, чернослив, курагу, изюм, капусту, картофель. Лимоны, клюква, шиповник и мед также дают хорошие результаты.

• При инсульте: очистите пол-лимона от кожуры, измельчите, залейте отваром хвои и принимайте за час до еды или через час – после. Норма – до двух лимонов в день, и так 2-3 недели. Потом сделайте на месяц перерыв и еще раз повторите. Лимон усиливает снабжение клеток кислородом, приостанавливает их отмирание.

Ишемическая болезнь сердца

Проявляется 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 качестве профилактического средства используют настой мелиссы лимонной 1 ст.л. на стакан кипятка. После 30 минут настаивания пьют по ½ стакана 3 раза в день до еды.

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.

• Готовят кашицу из 250 г чеснока, заливают 350 г жидкого меда, перемешивают и настаивают неделю. Принимают по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

• При ишемической болезни сердца 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 до еды.

• Принимают настойку 10% сухой травы пустырника, по 20-30 капель.

• При болях в сердце полезна картофельная диета: в течение дня съедать в 5-6 приемов около одного килограмма вареного картофеля, добавляя немного свежеприготовленной простокваши.

• Сок ягод калины обыкновенной (красной) принимают по 1-2 ст.л.

• Настой боярышника пить по стакану 3 раза в сутки. Можно использовать плоды боярышника вместе с листьями в виде порошка, принимать на кончике чайной ложки.

• Настой 1 ст.л. сухих цветков и листьев ландыша на один стакан кипятка. После настаивания принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день.

• Кашицу из свежих листьев крапивы двудомной смешать 1:1 по объему с медом, настоять две недели, затем разогреть до жидкого состояния, процедить через марлю и принимать в течение дня малыми порциями.

• Смешать в равных частях по весу измельченные ядра грецких орехов, изюм, курагу, чернослив. На 1 кг смеси добавить кашицу одного лимона с кожурой. Принимать по столовой ложке 3 раза в день через час после еды. Выпивать 3 раза в день по ½ стакана свежеприготовленного сока моркови с $^1/_3$ ч.л. 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.

Облитерирующий эндартериит

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 нервнопсихческого характера. Ядом для здоровья в этом случае является хроническая интоксикация организма – курение и алкоголь.

• Ваша пища Вас вылечит, если будете при этой болезни 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, 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 ½ стакана до 4 раз в день. Но можно принимать эту траву и в виде настойки водочной или спиртовой (20%) по чайной ложке (на ½ 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 в виде настоя принимают по ½ стакана в теплом виде 4 раза в день.

• Хорошим средством является порошок семян горчицы в виде горчичных ванн для ног. Настой делают 10% в теплом виде.

Одышка

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 кашицу 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 глотать 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% по 25 капель 2-3 раза в день.

Ревматизм

Ревматизм характеризуется распространенным воспалением соединительной ткани и сопровождается болезнями сердца, суставов. Происхождение болезни обусловлено стрептококковой инфекцией и генетической предрасположенностью. Иногда в понятие ревматизм включают такие болезни как деформирующий полиартрит, артрит.

Начало болезни может быть острым: после перенесенной ангины, фарингита и пр. 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 – сахара, белого хлеба, картофеля. 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. Благотворное влияние оказывает зеленый чай.

• Настойку чеснока на водке принимают по 10 капель 2-3 раза в день.

• Настойку цветков и почек сирени принимать по 20-50 капель в день.

• Настой или отвар листьев брусники, 1 ст.л. на стакан кипятка, принимать по 1 ст.л. 2-3 раза в день.

• Отвар корней лопуха большого, 1 ст.л. на стакан воды. Принимать по 1 ст.л. 4 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.

• Отвар корней девясила высокого (лучше наполовину с корнями лопуха) – 1 ст.л. на стакан кипятка. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

• Настойка аконита 10-15% (лучше приготовить на 70% спирте) применяется для втирания, столовой ложки достаточно, но при болезни сердца берется не больше 1 ч.л. Настойка усиливает кровообращение.

• Радикальным обезболивающим средством при ревматизме, радикулите является масло багульниковое. Его готовят из 3-х ст.л. сухих измельченных цветков и листочков багульника и 2-х ст.л. корня лопуха в смеси с 4-мя ст.л. 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.

• 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 ¼ стакана 4 раза в день. Для ванны готовят настой из 100-150 г сырья, подогревая его в кастрюле в 3-5 л кипятка.

• 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 при ревматизме, а также принимают внутрь настойку. Принимают ее по 8 капель 3 раза в день. Через 4-6 месяцев такого лечения ревматизм излечивается.

Сердечная недостаточность

Сердечная недостаточность не является болезнью сердца, а представляет комплекс патологических признаков, свидетельствующих о неспособности сердца справиться с полным объемом предъявляемой ему нагрузки. В этой связи возникают в организме различные отклонения в кровообращении, которые могут вызывать у пациента, например, одышку.

Следует учитывать, что одышка – признак застойной фазы недостаточности сердца и может быть одним из первых, но не самых ранних симптомов сердечной недостаточности. Более ранние признаки улавливаются с трудом, поэтому только обследование может показать причину и характер заболевания.

Болезнь может быть обусловлена наследственным фактором или появиться в результате каких-то ранее перенесенных заболеваний, но может быть связана с гастродуоденитом. Поэтому надо принять меры к оживлению работы печени, а также желудочно-кишечного тракта. Для этой цели в сборах, которые будете использовать для получения настоя (чая) из трав, включите тысячелистник, овес, огородные сорняки – пырей, осот, чистотел, череду, репешок, листья лопуха и др. Обратите внимание на использование корней пастернака, которые усиливают деятельность желудка, половых желез, поднимают общий тонус организма и обладают мочегонным при водянке, болеутоляющим при почечных, печеночных, желудочных коликах, отхаркивающим действием при простудной лихорадке. Принимать по щепотке 1 раз в день.

Застойная форма сердечной недостаточности, как правило, сопровождается замедлением тока крови в тканях и органах. Это приводит к накоплению жидкости в тканях, что проявляется вначале увеличением веса тела, а затем и возникновением отеков тканей ног или туловища.

Лечение сердечной недостаточности начинается со снижения физических нагрузок. Для усиления оттока жидкости из организма полезно принимать мочегонные средства – спорыш (горец птичий), березовые листья, корень любистока. Он особенно полезен ввиду того, что обладает диуретическим, желчегонным, тонизирующим действием. Заварить в горячей воде по 1 ч.л. измельченных растений на стакан кипятка и выпить в течение дня.

Для улучшения работы сердечной деятельности полезно регулярно использовать в виде настоя или порошка по щепотке такие травы как пустырник, корни, листья и соцветия пиона, синюха лазоревая, а также мята, мелисса, вереск и др. Хорошим действием обладает хмель, а также пульсатилла (сон трава).

ОПУХОЛИ, НОВООБРАЗОВАНИЯ

Народная медицина накопила обширный материал, из которого можно и нужно черпать ценные наблюдения и сведения. Изучение отдельных растений и сборов, используемых знатоками, показывает, что гораздо чаще действие растительных компонентов многостороннее, хотя и опосредованное, помогает всем органам справиться с патологией, исправить сбои в защитных механизмах.

Болиголов (надземная масса и корни), а также корни аконита используют для приготовления 30% настойки. При онкологических болезнях разных локализаций применяются эти настойки в чередовании с порошком мухомора (по 0,2 г), а также с 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. Доказана задержка роста злокачественных опухолей препаратами чистотела.

- Настой травы чистотела большого: 1 ст.л. сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, настаивают 15 минут. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по $^1/_2$–$^1/_3$ стакана 2-3 раза в день за 15 мин. до еды.
- Полынь обыкновенная (чернобыльник). Спиртовую настойку корней принимают при раке желудка и женских половых органов.
- Ярутка полевая (жабная трава, клоповник). Настой травы пьют при воспалении яичников и раке матки. Один из способов приготовления: 1,5 ст.л. высушенной травы залить стаканом кипятка и настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде. Пить по 1 ч.л. через 3-4 часа 4-5 раз в день.
- Ряска маленькая. Исследованиями последних лет установлено, что ее соединения оказывают явно выраженное противоканцерогенное действие. 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 смещать пополам с медом. Принимать по 1 пилюле весом 1-2 г 2-3 раза в день.

• Лопух большой (и лопух паутинистый). В народной медицине применяется все растение. Установлено противоканцерогенное действие спиртового экстракта из корней лопуха при экспериментальных злокачественных новообразованиях у животных. В народной медицине корни лопуха применяются внутрь в виде настоя или отвара при язве желудка, раке матки и пищевода.

• Пион уклоняющийся. Свежие измельченные листья или сок из них используют для лечения нарывов, опухолей, язв и ожогов. В народной медицине 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.

Варикоцеле

Варикоцеле возникает в тех случаях, когда мальчики длительное время занимаются подъемом и переносом тяжестей. При этом заболевании наблюдается варикозное изменение вен на мошонке, оно приобретает вид опухоли, похожей на гроздь винограда. Попробуйте начать с того, что предложите систематически пить настой лавровых листьев. Надо взять 20-25 листочков, залить 3 л крутого кипятка и пить настой по стакану в день. После трехнедельного приема надо сделать перерыв на недельку, затем продолжить. Кроме этого может быть полезным прием настойки плодов каштана или в виде порошка, а также настой травы донника.

• Полынь обыкновенная (чернобыльник). Спиртовую настойку корней 20% принимать по 25 капель 2 раза в день. Использовать корни этой травы либо в виде настоя, заваривая мелко нарезанное растение (1 ст.л.) на стакан кипятка, и выпивать в течение дня, либо приготовить порошок и принимать по 1 ч.л. в день.

• Лопух большой (и лопух паутинистый). Принимают настоянный в течение недели на равных частях спирта и меда порошок корня или пьют сок лопуха по 1 ст.л. 2 раза в день. Сок имеет горький вкус, поэтому его лучше пить с медом.

• Пион уклоняющийся (марьин корень).1 ст.л. мелкоизмельченных сухих корней залить 3 стаканами кипящей воды, настоять 30 минут в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст.л. до еды 3 раза в день.

• Сок принимать по 1-3 капли с небольшим количеством чая. Из травы и корней готовят настойки на водке. Пьют по 20-30 капель на воду. Но можно использовать и в виде водного настоя – 1 лист на стакан кипятка (или щепотку порошка сухих листьев на тот же объем), выпить в течение дня.

• Листочки и корни чистотела порежьте, 1 стакан сырья залейте 2 стаканами растительного масла, лучше нерафинированного. Дайте настояться 3 недели, затем слегка нагрейте на водяной бане, не доводя до кипения, и профильтруйте через дуршлаг. Масло можно использовать либо в виде тампонов в прямую кишку, либо в виде микроклизм, 1 ст.л. на ½ стакана воды, взболтать и делать микроклизму ежедневно в течение 2-3 недель.

• Болиголов – настойку травы или корней или цветоносов в соотношении 1:1 с водкой принимать по 5 капель с настоем трав дважды в день до еды.

• Аконит готовится в таком же соотношении, принимается по 5 капель в чередовании с другими настойками.

• Мухомор принимать порошком по 0,2 г или настойкой по 1 ч.л. в схеме чередования с другими настойками одновременно с настоем трав.

Гемангиома печени

Поскольку эта болезнь является доброкачественной опухолью, лечить ее надо так, как лечатся любые опухоли. Для лечения используйте траву, цветы, свежий сок листьев и стеблей чистотела. Залить 1 ст.л. сухой травы ½ л кипятка. Настоять 3 часа и пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

• Цветки картофеля использовать в виде настоя 1 ч.л. сухих цветков в стакане кипятка. Настаивать 3 часа в теплом месте или в термосе. Выпить в течение дня за 30 мин. до еды в течение 2-х недель. Сок картофеля розовых сортов рекомендуется принимать ежедневно 6 месяцев натощак по ½ стакана.

• Настойка водочная из скорлупы кедровых орехов, настоянная 10 суток, используется для лечения опухолей различных локализаций. Принимать следует по 30 капель 4 раза в день перед едой. Иногда, когда используется для лечения только это средство, дозу постепенно увеличивают до 1 чайной ложки.

• Проверенным в народе средством, обладающим высокой эффективностью в лечении опухолей, является спиртовая настойка полыни обыкновенной (20 г на 100 мл спирта). 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. Полезно использовать свежеистолченные листья полыни горькой для припарок или повязок.

• Аналогичное действие оказывает настой листьев чертополоха. Столовая ложка сухих листьев заливается стаканом кипятка и настаивается 30 минут. Принимать по ½ стакана 3-4 раза в день. После 3-х недельного

приема этого средства его следует сменить на другое, например, на настой пиона (марьина корня). Столовая ложка измельченных корней заливается 3-мя стаканами кипящей воды и настаивается 30 минут в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Особенно широко это средство распространено в народной медицине Сибири.

• Можно считать безотказным средством при лечении опухолевых болезней применение корней лопуха в виде 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.

• Примочки на область печени оказывают хорошее действие – использовать печеный лук в тесте или сваренный в молоке как компресс.

• Трава подорожника в виде свежих потолченных листьев или сока из них, который можно и консервировать на зимний период в 25-30% спирте, используется как примочка. Используйте и чистотел в виде настоя для приема внутрь, а также мухомор.

• Применяйте наружно траву герани лесной (луговой) распаренную в кипятке. Лимон применяют в виде повязки. Для этого растирают больное место и прикладывают свежий срез лимона с коркой небольшими ломтиками.

• Корень окопника в виде мази для втирания в пораженную область и в виде порошка для приема внутрь.

Жировик (липома)

Возьмите аптечную настойку йода и прижигайте ею один раз в течение 4-5 дней в течение месяца этот жировик. Другим, не менее успешным способом, является использование кашицы измельченных листьев и стеблей домашнего растения плюща. Положите эту кашицу на марлевую салфетку и приложите на ночь к жировику, можно закрепить лейкопластырем.

Киста Бейкера в коленном суставе

Киста – это жидкость, окруженная плотной капсулой из соединительной ткани. Киста появляется на месте рассосавшегося воспаления ткани. Кисту лучше не вскрывать, а «вытянуть» содержимое.

• Настойка чистотела служит одним из тех средств, которые помогают избавиться от кисты. Начинать пить с 3 капель, разводя в воде. Прибавляя по 1 капле в день, до столовой ложки. Можно использовать настой чистотела: срезать чистотел, высушить. 5 дес. ложек сухого растения заварить в 0,5 л кипятка в термосе. Принимать 3 раза в день до еды по 100 мл 3 недели.

• Другими средствами могут быть настойка мухомора или использование его в сушеном виде по щепотке порошком. 3-4 мухомора с красными шляпками измельчите и залейте 0,5 л водки или спирта. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения: 2-3 недели.

• Также эффективным средством может быть корень лопуха, если принимать его так же размолотым в порошок или после отвара 1 ч.л. измельченных корней, пить надо отвар и съедать корешки. Сок листьев лопуха также помогает, если его пить 3 недели по 1 ст.л. 2 раза в день в течение 3-х недель.

• Настойки болиголова или аконита также можно использовать в схеме лечения, чередуя с уже перечисленными средствами.

• Очищенное мумие принимают по крупинке со спичечную головку 2 раза в день в течение 3-х недель, причем мумие является одним из самых эффективных средств лечения.

• Боли уменьшаются с использованием мазей: из листьев лавра, хвои можжевельника, растительного или сливочного масла (6:1:12) – измельченные в порошок лавровые листья и можжевельника растирают со сливочным маслом или настаивают 3 недели в растительном масле.

• Очень хорошо помогает в качестве обезболивающего средства масло или настойка белены, а также настойка цветков сирени или скорлупы кедровых орехов. Настойку соцветий сирени, белены и кедровых орехов лучше делать на одеколоне (самом дешевом). С этой же целью втирают в разогретые массажем суставы пихтовое или багульниковое масло или масло белены.

• Помогают ванны из отвара коры осины или веток тополя (200-300 г коры прокипятить и отвар вылить в ванну). Можно для ванны использовать траву мокрицы, пырея, листья лопуха, березы. Делают также обертывания свежими листьями лопуха на ночь, укутав их, а траву мокрицы использовать в еду и в виде компресса.

• В народной практике популярностью пользуются ванны из сенной трухи. Готовят отвар из 0,5 кг сенной трухи в марлевом мешочке. Кипятят 30 минут, столько же настаивают и добавляют в ванну, которую принимают 20-30 мин. Это хорошее лечебное средство при болезни суставов.

• При лечении кисты следует соблюдать диету: поменьше соленого, острого, жирного и жареного.

Кистоз (печени, почек)

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 может быть 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 или 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 большой – 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 настойки на водке. Пьют по 20-30 капель с водой.

• Помогут вам кедровые орехи в виде настоя, отвара, настойки на водке. Пить по 30 капель 3-4 раза в день перед едой.

• Полынь обыкновенная (чернобыльник), надо приготовить спиртовую (водочную) настойку корня 20 г на 100 мл, принимать по 25 капель 2 раза в день.

• К числу универсальных целительных средств относится осина в виде порошка по 0,3-0,5 г 3 раза в день.

• Отвар корней чертополоха с приемом внутрь настоя цветущих надземных частей и листьев. Чередовать 5 дней отвар, 5 дней настой. Отвар готовится из 1 ст.л. корней на стакан кипятка в течение получаса, принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день до еды. Настой готовится из 1 ст.л. надземной части на стакан кипятка в течение 15 мин. Принимать так же.

• Одновременно пить чай из сбора иммунногенных и желчегонных трав. 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 4 часа. Принимать по ½ стакана через 2 часа после еды 2-3 раза в день. Лечение долгое – до года.

Обращаем специально Ваше внимание на то, что лечение травами не даст эффекта, если не будете использовать фруктово-овощную диету с ограничением соли, специй, животного белка.

Полипоз

Для лечения полипоза лучше всего воспользоваться чистотелом.

• Траву чистотела собирают в период цветения. Надо ее мелко порезать 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.

• Лучше продолжить лечение отваром из свежих еловых веток, собранных в сентябре и заваренных как чай. На ½ стакана веток берется 1 стакан кипятка.

• 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 ½ стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Настой пить 2 месяца.

• Эффективным средством является лечение сбором: листья чистотела, цветы ромашки, трава трифоли 1:1:1. Столовая ложка сбора заваривается стаканом кипятка и настаивается 4 часа. Пить по стакану утром и вечером, а также делать микроклизмы.

Саркоидоз легких

Это заболевание легких опухолевого характера. Особенностью изменившихся клеток организма, утративших свою обычную форму и функцию, является то, что эти клетки продолжают размножаться после прекращения действия факторов, вызвавших опухоль. Разрастание опухолевых клеток происходит по особым законам, а новые свойства этих клеток передаются их потомству.

Имеются наблюдения, что рост числа опухолевых заболеваний легких во многих экономически развитых странах связан с увеличением атмосферного загрязнения онкогенными веществами. Немаловажную роль играет вдыхание табачного дыма при курении.

Развитие опухоли протекает постепенно, причем возникает независимость ее от регулирующих систем организма. Опухолевые клетки могут проникать в сосуды, переноситься с током крови или лимфы. Такие перенесенные клетки приживляются на новом месте и разрастаются с развитием опухолевого узла. Защитная иммунная реакция организма является очень важным фактором предотвращения образования новых узлов, появления метастазов. Поэтому так важно при первых признаках заболевания обратить особое внимание на укрепление иммунитета.

Злокачественная опухоль из соединительной ткани называется саркомой, потому что на разрезе ее ткань напоминает мясо рыб (по-гречески «саркос» - мясо).

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%.

• Настой травы чистотела готовится так: 1 ст.л. сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде 15 минут, процеживают.

Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2-х суток. Принимать по $^1/_3$ стакана 2-3 раза в день за 15 мин. до еды.

• 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.л. свежей, хорошо вымытой и измельченной травы смешать с 50 мл водки, настаивать 3-4 дня, процедить. Принимать по 15-20 капель на 1 ст. воды, 3 раза в день.

• Лопух большой 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. Свежие измельченные листья лопуха 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. 1 ст.л. мелкоизмельченных сухих корней залить 3 стаканами кипящей воды, настоять 30 минут в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

• 4 ч.л. измельченной травы подмаренника цепкого настаивать 2-3 часа в 2 стаканах кипятка. Пить в горячем виде по ½ стакана 4 раза в день маленькими глотками.

• 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.

Лечение любого онкологического заболевания должно быть направлено на усиление защитных сил организма, повышение иммунитета с учетом состояния печени, почек, нервной, пищеварительной и выделительной систем. Повышению сопротивляемости организма способствуют проростки злаковых и бобовых культур. Проростки способствуют очищению клеток от токсинов. Пророщенное зерно можно добавлять в любую пищу или разжевывать его до состояния молочка.

В тот период, когда проводится в больнице лучевая терапия онкологического заболевания, которое вызывает глубокое угнетение защитных реакций, важно помогать организму травами. Особенно полезно применять

настои иммуногенных трав во время и после химиотерапии. Растительные яды – болиголов, аконит, мухомор не следует использовать в период химиотерапии.

• Используются также травы бронхолитического действия: медуницу, мяту, мелиссу, просвирник, багульник, солодку, иссоп, девясил, почки и хвою сосны, ели, пихты, живицу хвойных. Полезно регулярно жевать живицу хвойных по 1-3 г несколько раз (3-5) в день. Помогает вдыхание пихтового масла, оно успокаивает кашель и оказывает противоопухолевое действие.

Соки овощные являются едва ли самым важным условием успешного лечения. Для приготовления сока возьмите: 1 картофелину, 1-2 средние свеклы, 2-3 морковки, 1 лимон или грейпфрут. Пить по 1-4 стакана в течение дня. Добавить по вкусу в любых пропорциях любые овощи и фрукты, ягоды (брусника, клюква), при запорах – тыкву. Пить только свежеприготовленный сок, хранить не больше 6 часов. Лучшее время года – сентябрь-декабрь.

ОТЕКИ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

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 гипертонии может наблюдаться отек ног, боль в икрах при ходьбе из-за нарушения кровообращения.

Отеки, связанные с болезнями почек, располагаются равномерно по всей подкожной клетчатке, а сердечные отеки располагаются у лежачих 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, плоды петрушки, траву хвоща, корень одуванчика. При отеках ног применять корень и надземную часть любистока.

• 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 ст.л. плодоножек вишни по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

• 1 столовую ложку корневищ пырея кипятить в стакане воды и пить по 2 ст.л. 3-4 раза в день до еды.

• 2 ч.л. корня крапивы настаивать в стакане кипятка 1 час и пить 3-4 раза в день по полстакана.

• Сок тыквы и каша из нее помогают при отеках и болезнях почек, сердца, мочевого пузыря.

• В качестве мочегонного применяйте настой чабреца, лопуха, спорыша.

• Конопляная мякина заваривается и пьется как чай. Если пить много и часто, то будет превосходным средством от водянки.

• Петрушка в виде корня, травы, плодов успешно применяют для лечения. 1 чайную ложку семян или столовую ложку всего растения томят 10 часов в 300 мл кипятка и пьют по 1 ст.л. 4 раза в день. Корень и зелень петрушки пропускают через мясорубку, чтобы получить 1 стакан массы, добавляют 0,5 л кипятка и настаивают в тепле 6-8 часов. Затем добавляют сок 1 лимона и выпивают за день в три приема.

• 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 ½ ст.л. 3 раза в день или в виде настойки 15% по 10 капель 3 раза в день.

Водянка

Водянка – не самостоятельное заболевание, а следствие патологии внутренних органов. Поэтому лечить надо, в первую очередь, основное заболевание. Например, брюшная водянка появляется при болезнях печени и может достигать больших размеров.

Для удаления жидкости из организма можно использовать различные средства, чаще всего применяют мочегонные препараты или травы.

• Положите в кастрюлю стакан кожуры репы, залейте тремя стаканами кипятка и поставьте в духовку с закрытой крышкой на 4 часа. Кожура должна томиться, а не кипеть. Выпить напар надо в течение дня, а лечение проводить, пока в этом есть необходимость.

• Поскольку природа заболевания не поддается быстрому определению и может быть обусловлена нарушением обмена веществ, известны случаи, когда водянку живота вылечивали золой от высушенных растений бобов. После сжигания растений бобов надо взять столовую ложку золы, смешать с равным количеством водки и выпить смесь, запив водой или морковным соком.

• Замечено, что глиной также можно лечить водянку живота. Добавьте в глину сливочного масла, перемешайте, намажьте мазью все тело. Смыть через час.

• Отварить 30 г измельченных молодых побегов и шишек ели в 1 л молока и пить по 3 раза в день равными порциями.

• Залить 2 ст.л. сухих веток вереска с листьями и цветками 2 стаканами кипятка, настоять 4 часа под крышкой и выпить за 4 приема за день.

• При водянке и отеках используются семена, корни и листья петрушки либо в сухом виде, либо в виде отвара на молоке.

• Хорошо помогают при брюшной водянке настой сушеных корней крапивы.

• При брюшной водянке заварите 2-3 ст.л. зеленых стеблей овса в 1 л кипятка и пейте по ½ стакана 4-5 раз в день.

• Чай из корней крапивы может быстро остановить водянку. Для этого сушеные корни крапивы надо мелко измельчить и чайную ложку корней залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. и выпивать по 2 стакана в день.

• Сильным мочегонным действием обладают листья березы. В течение недели пейте два раза в сутки чай из березовых листьев – один стакан в 12 часов дня, другой – вечером.

• Листья брусники, собранные до начала цветения или после созревания плодов, применяют в виде отваров и настоев (20:200) как мочегонное средство. Заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин. Принимают по 1 ст.л. 3-4 раза в день.

Отек суставов после ушиба

Как правило, ушибы в суставах сопровождаются не только появлением гематом (посинением) на месте удара, но и растяжением связок, и от этого боли становятся еще более сильными. При этом на месте ушиба появляется большая опухлость. Первичный отек может быть обусловлен разрывом сосудов и заполнением пораженного пространства межтканевой жидкостью. Позднее на месте ушиба может происходить воспаление пораженных тканей, и от этого поднимается температура. В результате воспаления может происходить развитие артрита и разрушение сустава. Лечение обычно занимает длительное время.

• При повышенной температуре приготовьте отвар коры осины или веток ивы и попейте (можно отвар заменить порошком коры), можно приготовить ванну, куда добавить отвар коры, причем таких ванн надо сделать несколько, чтобы снять воспалительный процесс.

• При болях в местах ушиба сначала полезно применять горячие компрессы или ванны в области боли, затем обязательно холодные компрессы.

• Можно хорошо снять боли в суставах с использованием мазей: из листьев лавра, хвои можжевельника, сливочного масла (6:1:12) – измельченные в порошок лавровые листья и можжевельника растирают со сливочным маслом. Или цветы коровяка настаивают (50 г) в 0,5 л 70% спирта и используют для втирания в больные места.

Процесс оздоровления коленного сустава, освобождения его от воспалительного процесса и отеков требует более длительного времени и, возможно, придется воспользоваться целым рядом средств.

• При воспалительных процессах в суставах и отеках надо принимать по 0,5 г порошка из семян петрушки 2-3 раза в день до еды.

• Хорошим противовоспалительным и обезболивающим средством, способствующим снятию отеков, являются листья болиголова свежие или трава сушеная. Надо ошпарить их кипятком, завернуть их в марлевый мешочек и приложить к больным местам, но можно заменить это смазыванием спиртовой (водочной) настойкой этого растения.

• Ягоды брусники используйте в еду для того, чтобы вывести жидкость из коленного сустава и остановить воспалительный процесс; они обладают противомикробным действием, а также капилляроукрепляющим свойством.

КОСМЕТИКА, УХОД ЗА КОЖЕЙ

Веснушки, прыщи

Чтобы избавиться от веснушек, готовят настой из 2-х ст.л. в 1,5 стаканах 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 любистока готовят из корней и листьев растений (1 ч.л. 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 ½ стакана 3 раза в день.

• Настой листьев березы или травы полыни горькой, или мяты, либо отвар коры ивы или сосны, которые используются в виде примочек, для умывания и ванн.

• Родинки лучше не трогать. Если Вы все же решили от них избавиться, попытайтесь смазывать их ежедневно 2-3 раза соком молочая.

• Трава с корневищем земляники лесной, корень лопуха, трава фиалки трехцветной, трава череды, трава яснотки белой (1:2:2:3) – настаивают 2 ст.л. сбора 1-2 часа в 0,5 л кипятка и пьют ½ стакана 3-4 раза в день до еды как кровоочистительное средство при стойких случаях псориаза.

• 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 используется для масок с той же целью.

• Календула используется в виде настоя 2-х столовых ложек цветков в 100 мл водки и 30 мл одеколона. Настаивать 3 недели, смазывать пораженные участки 2 раза в день для избавления от угрей.

Вросший ноготь

Распарьте ногу (руку) с вросшим ногтем в содовом растворе. Затем скрутите из ваты маленький валик и, насколько возможно, протолкните его под вросший край ногтя. Затем плотно прибинтуйте к ногтю кусочек алоэ. Такой компресс делать ежедневно. Валик менять после каждой содовой ванночки, но прикладывать мазь Вишневского. По мере отрастания ноготок подрезать. Когда гноя не станет, содовые ванночки заменить на марганцовые. В конце концов от валика можно будет отказаться, но больное место смазывать крепким раствором марганцовки. За 10 дней можно справиться с вросшим ногтем.

Возьмите 1-2 ст.л. соцветий ромашки аптечной, залейте 2 стаканами кипятка и после 15 мин. настаивания сделайте компрессы на больное место или ванночки.

Можно после распаривания пальца с вросшим ногтем насухо вытереть его и приложить обычный творог, перебинтовав тряпочкой. Выполнение процедур может занять целый месяц. Больной ноготь сойдет, а под ним образуется здоровый.

Натрите больное место смоченным водой порошком солодки.

Приготовьте мазь из пихтового масла и топленого внутреннего свиного сала (1:1). Для этого в разогретом состоянии смешайте эти компоненты и после остывания смазывайте 2-3 раза в день пораженные места. Для лечения потребуется 2-3 недели.

Такую же мазь можно приготовить из таблеток мумие и использовать ее, либо прикладывая в виде компрессов, либо смазывая в виде мази.

Бактерицидное и заживляющее действие корней кровохлебки делает это растение очень результативным для лечения подобных заболеваний. Может быть два способа использования: либо в виде отвара корней (1 ст.л. на стакан кипятка; кипятить 10-15 мин. и затем делать ванночки или компрессы), либо залить порошок водой, приготовить кашицу и прикладывать ее к больному ногтю. Можно, наконец, растопить свиной внутренний жир, смешать его 1:1 с порошком из корней кровохлебки и прикладывать в виде компресса.

Свежая толченая или измельченная распаренная трава лебеды прикладывается в виде компресса к ногтевому ложу. Она вытягивает гной, обезболивает, является ранозаживляющим средством.

Хорошим противовоспалительным действием характеризуется кашица огурца. Ее прикладывают в виде компресса на больное место.

В тех случаях, когда на ногтях образуются трещины, их смазывают специально приготовленной смесью (1:1) лука репчатого с медом.

Грибок кожный

Для лечения грибкового заболевания кожи существует множество средств.

- Добавлять эфирное масло корицы в воду при ополаскивании после ванны или просто ополаскивать пораженные места.
- Делать примочки чистым пихтовым маслом, по 20-30 мин. выдерживая на коже.
- Смешать 2 части листьев ежевики и 1 часть цветков календулы и залить 1 ст.л. смеси 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин., пить перед едой в течение дня и смазывать пораженные места.
- Мазать регулярно пораженные места яблочным уксусом несколько раз в день (грибок не выносит кислой среды).
- Смешать в равных частях сок чеснока и этиловый спирт, разбавить смесь водой 1:1 и использовать для наружного и внутреннего потребления, достаточно для лечения 3-4-х дней.
- Но самым простым способом может быть использование солевого раствора – 1 ст.л. соли поваренной на 1 стакан воды – обмыть пораженные

места, через 10-15 мин. обмыть эти места чистой водой и насухо вытереть. А еще проще ходить по росе, если поражены ноги или собрать росу и обмывать ею пораженные места.

Келлоидные рубцы

Трудность лечения таких травм состоит в том, что время накладывает 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 для ускорения заживления послеоперационных швов, способствуют рассасыванию келлоидных 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.

Возьмите столовую ложку корня алтея, мелко истолчите и залейте стаканом холодной воды. После 6 часов смачивайте рубцы 4-5 раз.

Настойки лучше готовить из свежих растений, даже использовать сок растений. Сок берется из расчета 20% от объема смеси (на 20 мл сока берется 80 мл водки). Для приготовления используют: цветки календулы, растения или сок 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, и посмотрите на реакцию организма. Эффект оживления кожи может быть заметен по изменению ее цвета.

После ожогов остаются рубцы. Их можно вывести, если настоять перемолотые вишневые косточки (2 стакана на 0,5 л подсолнечного масла) подогреть и втирать в больные места.

Компресс из водки, прикладывать ежедневно, потребуется 2-3 месяца.

Мозоли 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 станет.

• Мозоли на ногах исчезают, если промывать их отваром печеного лука.

• Мозоли можно удалить за 1-2 дня, если накладывать на распаренные ноги свежую живицу сосны или ели лейкопластырем и менять через сутки.

• Для избавления от потливости ног делают ножные ванны с добавлением лимонной или борной кислоты.

• Для ножных ванн используют кору ивы – 3 ст.л./1 литр воды.

• Также полезно делать ванночки на отваре из 1 ст.л. дуба в 0,5 л кипятка. Кипятить 10 мин.

• Цветки ромашки аптечной применяют для ножных ванн при потливости ног.

• 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.

Маски очищающие

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 этой 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 ½ часа.

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 блюдце и наносится на кожу на 20 минут.

При сухой коже необходимо ежедневно утром наносить на кожу смягчающие или увлажняющие полужирные и питательные кремы.

• 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 растительным 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 лица

Для борьбы с морщинами существует целая группа растений.

• Отвар из корней радиолы 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 ст.л. 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 кожа ополаскивается холодной водой и смазывается тонким слоем крема.

• Огуречная маска используется как омолаживающее средство. Лучше использовать 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.

Угревая сыпь

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. И конечно, 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, мягким осторожным движением поочередно прижимают ладонь к намазанной медом поверхности кожи и отпускают. Такие движения многократно (10-15 минут) повторяют. Очень быстро возникает состояние прилипания ладоней к коже, а мед войдет полностью в кожу. Поверхность станет сухой, а прилипание останется. Затем к ладоням потянутся из кожи нити грязного меда, похожие на лепешки грязного пластика, прилипшего к коже. Когда кожа полностью

выдаст мед, набравший из организма шлаки, кожа снова станет сухой. После массажа кожу протереть сухой белой глиной. Такой массаж вначале надо сделать на стопах ног, а затем на коже, покрытой угревой сыпью.

• 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 ст.л. 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 ст.л. заваривается 0,5 л воды и кипятится 10 мин. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день весь период лечения.

• Календула используется в виде настоя 2-х ст.л. 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 избавления от угрей считается смазывание лица кашицей из корней хрена 2 раза в день.

• Ягоды калины, если съедать их по 1 ст.л. вместе с косточками ежедневно в 3 приема (можно с медом), помогают избавиться от угревой сыпи.

• Также эффективно смазывать свежим соком подорожника кожу лица 1-2 раза в день.

• Отваром коры, почек, хвои умывайте лицо и используйте его для ванн.

• Настой листьев березы или ивы, мелиссы лекарственной используйте для умывания, примочек и пейте как чай.

• А сок или листья малины можно использовать в свежем виде для масок, они питают кожу, стягивают ее, оказывают противовоспалительное действие. Точно также можно применять ежевику, костянику, морошку.

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, состоянии агрессии. Специальными исследованиями американских врачей университета Южной Флориды показано, что количество гнойничков увеличилось у тех больных, которые негативно

реагировали на обследование. Если трудно сразу вдруг избавиться от плохого настроения и дурных мыслей, подумайте, хотите ли, чтобы это настроение и эти мысли создавали ваше будущее. Проявление гнева еще больше ухудшает состояние кожи.

Уход за волосами

При уходе за волосами знахари советуют: при стрижке волосы не разбрасывать, голова будет болеть, следует собрать их, завернуть и заткнуть под забор. Если волосы оставлять на полу, выметать и топтать их, будет болеть голова, появится ревматизм и другие болезни. Волос своих никогда никому не давать.

• 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.

• 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 оздоровляющее кожу и укрепляющее корни волос средство (1 ст.л. на стакан).

• Траву или корень таволги вязолистной (лабазник) готовят в виде отвара 1 ст.л. на 1 л, кипятят ½ часа и моют голову.

• Горец птичий (спорыш) берут для этих целей в большем количестве – 1 ст.л./1 стакан кипятка.

• Моют голову отваром крапивой 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, заливая их 1/2 стакана растительного масла и настаиванием 7 дней в стеклянной посуде. После мытья волосы ополоснуть настоем мяты, который готовят 30 мин. настаиванием 2 ст.л. травы в стакане кипятка (или настоем одуванчика 1ст.л. на 1стакан).

• Для борьбы с перхотью и при выпадении волос смешивают равные части подорожника, ромашки, крапивы, душицы и 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 ч. прополаскивают голову и сушат воздухом.

• Настойку травы зверобоя используют при перхоти и выпадении волос.

• 6 ст.л. крапивы смешивают с листьями мать-и-мачехи 1:1, отваривают в 1 л воды 20 мин. и втирают в кожу головы 2 раза в неделю.

• Для усиления роста волос заваривают 5 ст.л. сбора: корень ивы и корневища лопуха 1:1 в 1 л воды. Голову моют через день.

• Можно использовать настой из смеси трав календулы, ромашки и хмеля 1:1:1. Столовая ложка заваривается кипятком в стакане воды.

• Настой почек тополя усиливает рост волос.

Чтобы принять меры для борьбы с облысением, вначале коротко постригитесь. Используйте для втирания в кожу смесь, состоящую из 0,5 г хинина для инъекций и 1 ст.л. касторового масла. Эту смесь хранить в посуде из темного стекла в холодильнике и втирать в кожу головы через день. Надо втирать 3 раза тщательно всю ложку смеси. Всего надо иметь 3 ложки масла и 1,5 г хинина на 1 курс.

Через неделю на голове станет расти подшерсток. А через месяц все полностью восстановиться, и те пролысины, на которых волосы выпали и ничего не росло, зарастут волосами.

• Как известно, настой хвоща полевого применяют в качестве мочегонного средства при отеках на почве недостаточности кровообращения, а также при нарушении обмена веществ, как ускоряющее эпителизацию тканей. Имеются сведения, что наружно применяют его при облысении. Для приготовления настоя взять 3 ст.л. травы, настаивать 1 сутки в 0,5 л воды комнатной температуры и использовать для лечения.

• Для укрепления волос используют мазь, приготовленную из высушенных корней лопуха: 1 часть корней заливают 10 частями кипящей воды, варят 10-15 мин. на слабом огне и после 3-х часов настаивания отвар выпаривают наполовину и, продолжая подогревать, смешивают с животным (внутренним) жиром. Мазь периодически втирают в корни чистых волос.

• Применяют для отрастания волос кору ивы. Отваром коры (1 ст.л. на стакан кипятка) обмывают или втирают в корни волос. Для большего удобства при втирании можно этот отвар, сгустив заранее, соединить с касторовым маслом (5 частей отвара/ 1 часть масла).

• При выпадении волос помогает отвар листьев мать-и-мачехи в соединении с листьями крапивы жгучей (1:1). Отвар (2 ст.л. на стакан кипятка) втирать в кожу головы. Используют для тех же целей отвар корней любистока 15/200 или травы медуницы лекарственной 10/200 для намачивания головы на ночь. В список лечебных растений при выпадении волос входит и луковица лука, сок которой втирают в кожу в количестве 2-3 ст.л. 1-2 раза в неделю. После этого повязывают голову полотенцем на 1-2 часа, потом моют голову с мылом.

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. 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 или накладывание компресса из прополиса на ночь.

Пот изнурительный

Помогут настои и порошки таких растений, как кора осины, листья и соцветия багульника болотного, смола сосновая, которую надо систематически жевать по 2-3 г в качестве жвачки. Не беспокойтесь, если проглотите ее, это даже полезно. Все время надо пить настои из различных трав.

Замечено в народе сильное действие пырея на восстановление обмена веществ. Для этого надо принимать крепкий отвар корневищ пырея вместе с травой (3-4 ст.л. мелко нарезанных свежих частей растения на стакан кипятка), кипятить 5-10 минут. Принимать по 1 стакану до 3-х раз в день в течение 3-4-х недель. Для большего эффекта к внутреннему лечению присоединяют внешнее в виде ванн – 1-2 раза в неделю. Берут 1 стакан корневищ вместе с травой на 1 ведро кипятка.

• Для укрепления организма при болезненной потливости от упадка сил используют корень цикория, его отвар из расчета 1 ст.л. на стакан воды.

• Корни одуванчика имеют такое же действие на организм, как и цикорий. Отвар корней пьют по ½ стакана 3 раза в день. Корень лопуха 1-го года жизни используется в виде отвара по 1 ст.л. 3 раза в день. Эффективен также сок лопуха – по 20-30 капель за прием.

• При многих случаях излишней и даже изнурительной потливости эффективным средством является отвар травы шалфея по 1 стакану 3 раза в день или в виде 20% настойки по 20 капель также 3 раза в день.

• Можно взять 2 ст.л. сухой измельченной травы незабудки полевой, залить стаканом кипятка, нагреть до кипения и настоять 4 часа, принимать по глотку, в течение дня выпить весь настой.

• При повышенной потливости применяют настой из сбора трав: корни валерианы, зверобой, цветки липы, мелисса, сушеница, трава чистотела, фиалка трехцветная (1:5:2:2:4:1:1). 1 ст.л. смеси прокипятить 10 мин. в стакане воды и принимать по третьей части стакана 3 раза в день.

• При общей повышенной потливости принимают ванну, в которую наливают отвар 500 г коры дуба в 5 л воды; кипятить 1 час, затем после 30 мин. настаивания добавляют в отвар 3-4 ст.л. яблочного уксуса.

• От избыточного потения может помочь обертывание смесью мяты и соли.

Язвы трофические

Лечат трофические язвы с помощью раствора мумие. Вначале использовать 2% раствор мумие – в течение первых 2-3-х дней делать перевязки, затем через день применять 5-6% раствор. Язва может начать заживать уже через неделю, на все лечение потребуется 2-3 месяца.

Помогают ежедневные аппликации ватным тампоном, пропитанным чистым или разведенным соком из усов растения золотой ус. Мазь, сделанная на основе суставчиков этого растения, обладает также сильными заживляющими свойствами, мы в этом сами убедились. Вместе с этим надо продолжать пить травяные чаи с клевером, его цветущими головками, травой донника. Заварите в чайник 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 с целью разжижения крови, 2 столовые ложки коры заливают 2 стаканами кипятка и кипятят 15 минут. Продолжительность ванн до ½ часа.

• Настойку шляпок гриба мухомора 1:5 принимают по 25-30 капель в день с чаем для снятия склероза и спазм сосудов.

• Настойку из свежих листьев каланхоэ применяют для растирания ног. Один стакан мелко порезанных листьев заливают 0,5 л водки и используют после 10 дней настаивания. Растереть мелко листья каланхоэ перистого, наполнить пол-литровую бутылку до половины и залить доверху водкой или спиртом. Настаивать неделю. Натирать больные места от стопы снизу вверх на протяжении 3-4 месяцев.

• 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 (или сухую, намоченную в воде) перетертую траву полыни горькой смешивают 1:1 с простоквашей и в виде компрессов прикладывают к больным местам ног.

• Перетертые листья папоротника (орляка) 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.

• Растереть листья лопуха, мать-и-мачехи и использовать для компрессов на ночь на протяжении 40 минут.

• Перед каждым приемом пищи выпивать по стакану воды с добавлением 2-х ч.л. яблочного уксуса. Кроме того, смазывать уксусом 6% по всей длине поражения участки ног на протяжении месяца.

• Столовую ложку травы лабазника вязолистного заварить в 1 стакане кипятка, прокипятить 5 мин, настоять 1 час и выпить за 3 приема в течение дня.

• Созревшие помидоры разрезать на дольки и прикладывать к расширенным венам, через 3-4 часа заменить ломтики на свежие.

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. Вместе с тем, полезно знать, что ни в коем случае не следует заниматься чистками в процессе лечения, это снимет лекарственный фон и ухудшит состояние. Чистку необходимо проводить до начала основного курса лечения!

Известный американский врач П. Брегг 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.

В зашлаковывании организма продуктами обмена состоит истинная причина всех болезней. Это приводит к плохому настроению, бессоннице, усталости, раздражительности, плохой памяти, проблеме с концентрацией и сообразительностью. 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.

Как определить самостоятельно тот уровень зашлакованности, которого достиг ваш организм? На первом этапе загрязнения внутренних органов и нервных каналов внешне и по самоубеждению здоровый человек начинает ощущать повышенную утомляемость. На втором этапе к усталости добавляется 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 органов, костей, суставов, а

затем и появление органических заболеваний нервной системы. Итогом накопления в организме шлаков «под завязку» является разложение клеток и органов, образование злокачественной опухоли.

Следует еще раз 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 от скверны 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 мощью, чем материальная физическая сила, и все наши органы чувств и внутренние органы гармонично связаны энергетически.

Неслучайно древневосточные медицина определяет причины заболеваний: 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 от, якобы, случайности появления того или иного заболевания. Не случайно 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.

Очищение кишечника

Плохо разжеванная пища, которая у некоторых состоит из несовместимых для переваривания частей, начинает гнить и бродить уже в желудке. Если кишка забита шлаками, из нее в кровяное русло поступают не витамины и аминокислоты, а токсичные продукты распада. Это показал своими опытами на крысах 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 оказывает асептическое действие и разрушает гнилостные яды, находящиеся в толстом кишечнике. Рекомендует 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 потребление сахара, соли, яиц, свежего молока, мяса. 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, яблок, 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 1:1, с черносливом; из топинамбура и моркови 1:1 или салаты из них.
- По утрам обязательно выпивайте (не спеша) стакан сырой отстоенной 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 натощак. Или выпивать настой льняного семени вместе с семенами (настоять в течение 10-12 час. 1 ч.л. семян на стакане воды).

• Хорошим слабительным и витаминным средством является салат из молодых листьев липы или просвирника, медуницы, головок клевера.

• 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 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 ночным 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 очистки кишечника, и особенно при болезнях печени и желчного пузыря, применяют чистотел. Растирают свежие листья и стебли чистотела в ступке или пропускают через мясорубку. Полученную массу заливают горячей водой 1:10. После остывания ставят капельную клизму, стараясь задержать раствор на 1-2 часа. Для очистки бывает достаточно 10-20, иногда и меньше процедур. В зависимости от состояния организма больного 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 ½ стакана между приемом пищи, ромашка – принимать по 2 ст.л. после еды, подорожник – выпивать в течение часа стакан небольшими глотками. Хороший результат дает применение настоя шишек ольхи (4 ч.л. на стакан кипятка, пьют по ¼ стакана 3 раза в день) или отвар шишек после 15 минут кипячения по 1 ст.л. 2-3 раза в день.

Чистка 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 в борьбе с чужеродными телами способна побеждать болезни без лекарств. Разрушают устойчивость иммунной системы аспирин, сульфаниламидных препараты. Использование антибиотиков и других медикаментозных средств приводит к дисбактериозу и эндокринным патологиям.

Кроме множества лекарственных растительных средств, очищающих кровеносную систему, важным считалось кровопускание. При тупой головной боли, ломоте в пояснице 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 повторяют курс.

• 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 0,5 л кипятка берут 2 ст.л. смеси трав настаивают 30 мин. и выпивают по 1 стакану 2 раза в день в промежутках между едой.

• 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.

• 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 2 раза в день.

• Ударным, чистящим кровь средством, которое выводит из крови соли, является чай черный или зеленый со свежим натуральным непастеризованным молоком. В стакан наливают 2 ст.л. молока и доливают доверху крепкую густую заварку чая. До 3 часов дня добавляют в стакан щепотку соли, после 3-х часов – по 2 ч.л. меда.

• В качестве кровоочистительного средства используют также огуречную траву в виде чая или с вином, сок плодов вишни, семена льна, отвар или настой плодов шиповника. Используются и другие растения: череда, подмаренник, лопух, лебеда, петрушка, сельдерей, земляника, яблоки, яблочный сок и листья яблони, а также хвоя. Хвоя хорошо очищает кровь, лимфу, внутреннюю среду организма. Она ускоряет окисление шлаков. Обладая вяжущими свойствами, она обволакивает продукты распада в крови. Хвоя настолько эффективна, что при очистке крови 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, варить 10 мин.), который пьют теплым или применяют хвою в виде ванн. Для ванн берут 1 кг тонких веток с хвоей, шишками и варят в 7-8 л воды 30-40 мин. Очищение крови посредством хвои укрепляет и оздоравливает иммунную систему.

Очищение лимфы

Кровоочищающие средства оказывают оздоравливающий эффект и на лимфу как составную часть плазмы крови. Засоряются лимфа и лимфатические органы легко и быстро. Эта система по своей природе вялотекущая, перегружена шлаками, не поддающимися усвоению организмом минеральными солями, а также белками, жирами, углеводами. Лимфатические капилляры и узлы не в состоянии выдержать нормальный лимфоток, что приводит к застою в лимфатической системе. Это приводит к нарушению обмена веществ с тяжелыми последствиями для жизнедеятельности организма. 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. Застой способствует поселению и размножению в лимфатической системе болезнетворных микроорганизмов.

В результате наблюдаются заболевания отдельных органов, суставов, костей, хрящей и т.д.

Для профилактики таких расстройств лимфатической системы необходимо периодически проводить ее очистку.

Очищение с помощью кисломолочных продуктов. Ежедневно натощак выпивать по 1-2 стакана молочной сыворотки. На 1 стакан добавлять 2 ч.л. поваренной соли. Процедура рассчитана на 2 дня. Предварительно с вечера очистить кишечник клизмой. 1-й день пить только кефир (1-3л) 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 на один прием. К затвердевшим лимфоузлам прикладывать примочки. Иногда советуют добавлять каплю аптечного раствора Люголя.
- Пить сок одуванчика с добавление меда – по 1 ст.л. 3 раза в день. Сухие корни одуванчика смолоть в порошок и заварить 1 ст.л. порошка 0,5 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 ¼ стакана 4 раза в день до еды.
- Столовую ложку травы душицы залить кипятком и настоять ночь (в термосе). Пить по ¼- ½ стакана трижды в день перед едой, курс 3 недели с недельным перерывом. Затем курс повторить.
- 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 ½ часа после еды. Следующие 7 дней пьют по 1-2 ст.л. также. После этого перерыв 5 дней, и все повторяется.
- 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 кишкой, 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.
- Хорошо чистит лимфу чай из трав, взятых поровну: мелиссы, чабреца, таволги вязолистной (лабазника), иван-чая, спорыша, календулы, зверобоя, боярышника, листьев березы, корня солодки.

ИММУНИТЕТ И ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Иммунитет – это способность организма распознавать, уничтожать и выводить из организма генетически чужеродный материал, носителем которого являются белки, которые прорвались через печеночный барьер и оказались в крови (вирусы, бактерии, гельминты). Функции иммунитета выполняет иммунная система, в состав которой входят органы и ткани, которые распознают «свое» и «чужое». Главным средством распознавания и уничтожения чужеродного генетического материала являются лимфоциты, которые вырабатываются в особых иммунных органах.

Иммунная система (ИС) условно делится на центральную и периферическую. Центральная – это вилочковая железа (тимус) и костный мозг. В тимусе созревают Т-лимфоциты, они уничтожают чужеродные вещества, видоизмененные клетки, вирусы. В костном мозге созревают В-лимфоциты, которые действуют дистанционно с помощью антител на чужеродное вещество, причем на каждое вещество вырабатываются свои антитела. Оба вида лимфоцитов способны по кровеносным сосудам и межтканевым пространствам проникать в места, где имеются генетически инородные вещества и обезвреживать их.

Макрофаги являются третьим типом клеток иммунной системы. Они обладают мощным ферментативным аппаратом, который переваривает чужеродные вещества.

К периферической ИС относятся селезенка, лимфатическая система, лимфатические узлы, кровь, лимфа, лимфоидная ткань. В селезенке происходит синтез антител. В лимфатической системе находятся в основном Т-лимфоциты, они очищают органы и ткани. Лимфатические узлы «контролируют» свои органы и участки организма. С током крови и лимфы осуществляется продвижение лимфоцитов по организму. Лимфоидная ткань находится в тех местах организма, которые контактируют с внешней средой (кожа, слизистые оболочки глаз, носа, горла, половых органов, легкие и желудочно-кишечный тракт).

Причины потери иммунитета

1. Стресс, особенно часто повторяющийся.
2. Избыточное и не свойственное организму питание, приводящее к зашлаковыванию организма, а также дефицит биологически активных веществ (минералов, витаминов).
3. Антибиотики, которыми пытаются заменить иммунную систему.
4. Широкое применение разнообразных химических веществ, не свойственных организму и подавляющих иммунную систему.
5. Геопатогенные и техногенные зоны, ионизирующее излучение (телевизоры, печи-СВЧ).

6. Неправильное лечение лекарственными препаратами, подавляющими деятельность лимфоидной ткани (онкологические препараты).
7. Тяжелые травмы и хирургические операции, при которых удаляют тимус, селезенку.

Чтобы усилить иммунную систему, очевидно, следует придерживаться определенных принципов в жизни. Прежде всего, организм надо очищать от распавшихся клеток, т.к. каждую минуту их отмирает около 30 млрд. Неслучайно важной функцией поста и голодания является сознательная очистка. Это означает добровольную установку преграды своим чувственным удовольствиям (еда, алкоголь), которые приводят к нарушению биологических процессов в организме и возникновению болезней.

На человека пост или голодание оказывает двоякое действие: тренирует жизненную силу организма на восстановление и обновление и очищает сознание от вредных привычек, угнетающих жизненную силу.

Голодания отличаются количественно и качественно. Количественное отличие заключается в сроках проведения голодания, качественное – в способах проведения. Каждый желающий провести голодание задается вопросом: сколько дней необходимо голодать, чтобы выздороветь, омолодиться? Голодание бывает полное – завершенное и неполное – прерванное. Стадий процесса голодания и восстановления три.

1-я стадия носит название «пищевого возбуждения», продолжительность – 2-3 дня. В этот период вызывают раздражение любые сигналы пищи: вид, запах, разговоры, появляются слюнотечение, урчание в животе, сосание под ложечкой, ухудшается сон, появляется раздражительность, плохое настроение; потеря веса составляет до 1 кг в сутки. Жажда невелика. Сознательное терпение дисциплинирует, ставит под контроль чувство вкуса и голода. Ухудшение сна, раздражительность означают внутреннюю борьбу и подчинение чувств воле. Регулярный голод по 2-3 дня раз в 1-2 месяца перекраивает привычки человека, создает качественно иную личность. Если чувство голода, вкуса, алкогольное и пр. пристрастия сильно развиты, то такие люди проявляют капризность, нетерпеливость, имеют переполненное чувство жалости к себе. Так люди становятся придатками к собственному чувству голода. Им очень трудно голодать, хотя именно им голод будет приносить наибольшую пользу. Стадия пищевого возбуждения является тестом, обнаруживающим «мусор» в сознании.

Начиная со 2-3–го дня голодания качественно изменяется секреция желудочно-кишечного тракта – прекращается выделение соляной кислоты. Проголодав 2-3 дня, мы даем физиологическую встряску своему организму, усиливая иммунную защиту, при этом выводятся лишние натрий и жидкость.

2-я стадия голодания называется «нарастающий ацидоз». Она начинается с 3-го дня голодания и заканчивается первым ацидотическим кризом – на 6-10-й день. На 3-5-й день воздержания от пищи чувство голода понижается или полностью исчезает, а жажда увеличивается. Может отмечаться общая заторможенность. По утрам может появляться головная боль, головокружение, тошнота, чувство слабости. После прогулки, питья эти чувства пропадают. Появляется белый или серый налет на языке, сухость его и губ, слизь на зубах. Потеря веса до 6-10–го дня голодания достигает 0,3-0,5 кг в сутки.

Наступает третья стадия – компенсации (адаптации). Начинается она на 6-10–е сутки, заканчивается на 40-е и позже. Продолжительность зависит от запасов жира в организме. Жизненная сила начинает «выметать», «выдавливать» все излишнее и чужеродное из организма, этим объясняется нарастающий белый или серый налет на языке, сухость во рту– все это симптомы выведения шлаков.

С 7-9–го дня голодания желудочная пищеварительная секреция полностью прекращается, вместо нее появляется «спонтанная желудочная секреция», образующая секрет, в составе которого находятся белки, вновь всасывающиеся через слизистую желудка в кровяное русло. В период голодания необходимо пить много воды (до 30 мл на 1 кг веса), при этом никаких дистрофических процессов не наблюдается. Происходит повышение защитных сил организма, уничтожается патогенная микрофлора, организм освобождается от наиболее вредных шлаков, частично рассасываются небольшие, неплотные опухоли. Появляется бодрость, повышается настроение, очищается от налета язык. Затем может появиться второй ацидотический криз, сопровождающийся ухудшением самочувствия. Затем организм восстанавливается; заканчивается эта стадия появлением сильного чувства голода и очищением языка. После этого можно переходить к возобновлению приема пищи.

Восстановительный период. После окончания всякого процесса угнетения или торможения обязательно появляется процесс подъема, возбуждения. Правильное проведение восстановительного периода требует специальных знаний, особенно правильного питания.

1. Если голодание длилось 2-3 дня, то проблем с пищеварением при возобновлении питания не будет.

2. Если голодание длилось 6-10 дней, то следует в период выхода дать организму вывести шлаки, которые были сдвинуты за время голодания, и «запустить» питание, которое в первые 3-4 дня должно быть жидким (свежие овощные соки, отвары из трав с добавлением меда), растительным и свежим – фрукты, овощи, можно тушеные на воде до полуготовности, не допуская переедания. Критерием перехода на обычное питание служит исчезновение налета на языке. Восстановление пищеварительной функции происходит на 3-4–й день.

3. Если голодание длилось 23-25 дней (до 2-го ацидотического кризиса), выход должен осуществляться осторожно со свежевыжатыми соками пополам с водой – первые 2 дня, следующие 2 дня – разбавленными на одну треть, затем 2 дня в неразбавленном виде, одновременно вводить в пищу свежую растительную пищу. Восстанавливаться можно и на отварах трав и размоченных сухофруктах. Восстановление пищеварительной функции происходит на 5-7–й день. Аппетит быстро повышается. Вес тела быстро нарастает. Сбалансировать рацион следует кашами, фруктами, овощами, ешьте пишу в теплом виде.

Итоги исцеляющего голодания:

1. Голодание в течение 1-3 суток активизирует центральную нервную систему по принципу стресса на нехватку пищевых веществ; разгружает пищеварительную систему; очищает от шлаков кровь и немного межклеточную жидкость

2. Голодание в течение 3-7 суток очищает межклеточную жидкость; закисляет организм, освобождая от гноеродных микроорганизмов; восстанавливает эпителиальную ткань тонкого кишечника и желудка.

3. Голодание в течение 7-14 суток полностью очищает и восстанавливает эпителий желудочно-кишечного тракта; частично очищает печень и соединительную ткань; налаживает работу сердечно-сосудистой системы; разгружает от шлаков все клетки организма; способствует рассасыванию инфильтратов, опухолей, полипов.

4. Голодание в течение 14-21 суток полностью очищает и обновляет клетки печени и почек, а также большинство желез внутренней секреции; способствует выведению камней из желчного и мочевого пузырей, а также рассасыванию большинства отложений солей и спрессованной слизи, опухолей различного вида; очищает и обновляет соединительную ткань и кожу, частично кожную ткань.

5. Голодание в течение 21-28-30 суток (полный лунный цикл) уничтожает почти все виды опухолей и инфекцию, рассасывает спрессованные сгустки слизи в гайморовых и других полостях, выводит отложения солей (не слишком запущенные); восстанавливает и обновляет клетки мягких тканей, почти все клетки кожи; убирает почти все старые клетки; заменяет и нормализует жировую ткань и на 1/3 заменяет и очищает костную ткань.

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	33?6	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	J
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	J
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
Череда 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 их побочное действие*

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, беременность (настой почек). При длительном применении (более 1 месяца) наблюдается раздражение почечной паренхимы.
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 болезни с оксалат-уратурией. Недопустим прием при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. В больших количествах и при длительном (более 1 месяца) применении вызывает тошноту, рвоту.
Валериана лекарственная	Желчнокаменная болезнь, профессии риска. При длительном употреблении действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбуждает нервную систему, нарушает деятельность сердца, тахикардию, снижение работоспособности, нарушение функций ЖКТ, обострение аллергических заболеваний.

****Использованы 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 абортивно, 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 сердечнососудистой 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 (марьин корень)	Индивидуальная непереносимость. При передозировке вызывает сильное раздражение слизистой желудка, угнетение ЦНС, проявляющееся в виде вялости, апатии, сонливости, понижении артериального давления.
Полынь горькая	При беременности, а также при язве желудка и 12-перстной кишки. При длительном применении возможны галлюцинации, судороги, психическое расстройство.
Помидор	Не принимать при подагре, мочекис- лом 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–х 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. Требует 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	Требует 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 55
Аистник цикутный 57
Акация желтая 58
Аконит бородатый 58
Арктоус альпийский 59

Б

Багульник болотный 59
Баклажан 61
Бархатцы 61
Белена 61
Береза бородавчатая 62
Бешеный огурец 68
Бобы обыкновенные 69
Бодяк полевой 69
Болиголов пятнистый 70
Борец 58
Борщевик сибирский 73
Боярышник
кроваво-красный 74
Брусника 75
Брюква 76
Будра плющевидная 76
Бурачник, огуречная трава 77

В

Валериана лекарственная 78
Василек синий,
василек луговой 80
Вахта трехлистная 81
Венерин волос 98
Верес 152
Вереск обыкновенный 82
Вех ядовитый 83
Вишня обыкновенная 83
Водяника черная 84
Володушка золотистая 85
Вороний глаз 86
Вороника 84
Вьюнок полевой 87

Г

Галега лекарственная 88
Герань лесная 89
Голубика 90
Горец перечный 90
Горец почечуйный 91
Горец птичий 92
Горох посевной 92
Горчица сарептская 93
Грабельки 57
Гречиха посевная 94
Гриб-навозник серый 95

Д

Девясил высокий 95
Дербенник иволистный 97
Дихоризандра 98
Донник лекарственный 99
Дорогая трава 84
Душица обыкновенная 100
Дымянка лекарственная 101

Е

Ежевика сизая 102
Ель сибирская 103

Ж

Живой волос 98
Живокость высокая 104

З

Золотой корень 204
Золотой ус 98
Звездчатка средняя 105
Зверобой продырявленный 106
Земляника лесная 107
Змееголовник
тимьяноцветковый 109
Золотая розга 109
Зубчатка 110

И

Ива козья 111
Иван-да-Марья 112
Иван-чай 113
Икотник серый 113
Имбирь лекарственный 114
Ирга 114
Ирный корень 55
Исландский мох 115
Иссоп лекарственный 115

К

Кабачок,
тыква обыкновенная 116
Каланхоэ перистое 117
Калачики 195
Калган 137
Календула лекарственная 119
Калина обыкновенная 120
Капуста огородная 121
Карагана 58
Картофель обыкновенный 122
Кедр сибирский 123
Кипрей 113
Клевер луговой 124
Клюква болотная 125
Княженика арктическая 127
Козлятник 88
Конопля посевная 127
Костяника каменистая 128
Крапива двудомная,
крапива жгучая 128
Крестовник обыкновенный 131
Кровохлебка лекарственная 132
Кукуруза 133
Купена лекарственная 133

Л

Лабазник вязолистная 134
Лабазник шестилепестный 134
Ландыш майский 136
Лапчатка гусиная 137
Лапчатка прямостоячая 137
Лапчатка серебристая 138
Ластовень лекарственный 139
Лебеда раскидистая 139
Лен посевной 140
Липа сердцевидная 140
Липучка незабудковая 141
Лиственница сибирская 142
Ложечница арктическая 142
Лопух войлочный 143
Лук репчатый 144
Любисток лекарственный 145
Люцерна посевная 146
Льнянка обыкновенная 147

М

Малина обыкновенная 148
Марьин корень 182
Мать-и-мачеха 148
Медуница 150
Мелисса лекарственная 151
Можжевельник
обыкновенный 152
Мокрица 105
Мордовник обыкновенный 154
Морковь посевная 155
Морошка 157
Мох сфагнум,
мох кукушкин лен 158
Мухомор красный 159
Мыльнянка лекарственная 159
Мята 160

Н

Настурция большая 162
Николина бородка 139
Ноготки 119

О

Облепиха крушиновидная 162
Овес посевной 163
Огурец огородный 165
Одуванчик лекарственный 167
Окопник лекарственный 169
Ольха клейкая 171
Осина 172
Осот полевой (желтый) 174
Очиток пурпуровый 175

П

Папоротник,
орляк обыкновенный 175
Паслен черный 177
Паслен сладко-горький 177
Пастушья сумка 178
Перец стручковый 179
Петрушка огородная 180
Пижма обыкновенная 180
Пион лекарственный,
пион уклоняющийся 182
Пихта сибирская 183
Плаун булавовидный 184
Подмаренник настоящий,
подмаренник северный 185
Подорожник большой 186
Подсолнечник однолетний 187
Полынь горькая 188
Полынь обыкновенная 191
Помидор 192
Портулак огородный 194
Проломник северный 194
Просвирник низкий 195
Птармика 196
Птичья гречишка 92
Пупавка красильная 196
Пустырник обыкновенный 197
Пырей ползучий 198

Р

Ревень огородный 199
Редька посевная 200
Репа 201
Репей 143
Репешок обыкновенный 202
Рогоз узколистный 203
Родиола розовая 204
Ромашка аптечная 205
Ромашка пахучая 208
Рябина обыкновенная 208
Рябина черноплодная 209
Ряска маленькая 209

С

Сабельник болотный 210
Салат посевной 212
Свекла красная 213
Сельдерей пахучий 215
Синеголовник полевой 215
Синюха лазоревая 216
Сирень обыкновенная 217
Скерда сибирская 218
Смородина красная 219
Смородина черная 219
Сныть обыкновенная 220
Солодка уральская 221
Сосна обыкновенная 222
Спаржа обыкновенная 223
Спорыш 92
Сурепка обыкновенная 226
Сушеница топяная 227

Т

Таволга вязолистная 228
Таволга шестилепестная 230
Тагетис 61
Татарник колючий 230
Тимьян ползучий, чабрец,
богородская трава 231
Тмин обыкновенный 232

Толокнянка 234
Топинамбур 235
Тополь обыкновенный 240
Травка-муравка 92
Троелистка 81
Тысячелистник
обыкновенный 240

У

Укроп огородный 243

Ф

Фасоль обыкновенная 243
Фиалка трехцветная,
анютины глазки 244

Х

Хвощ полевой 245
Хмель обыкновенный 246
Хрен обыкновенный 248

Ц

Цикорий обыкновенный 249

Ч

Чемерица обыкновенная 251
Череда трехраздельная 252
Черемуха обыкновенная 252
Черника обыкновенная 253
Чернобыльник 191
Черноголовка
обыкновенная 254
Чернокорень
лекарственный 255
Чертополох курчавый 255
Чеснок посевной 256
Чистец аптечный 257
Чистотел большой 257
Чихотная трава 196

Ш

Шалфей лекарственный 258
Шикша (водяника) 84
Шиповник коричный 260

Щ

Щавель конский 263

Я

Яблоня 263
Ярутка полевая 265
Ячмень 266

ОБ АВТОРАХ

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.

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 мест-ной 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.

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 фиотерапии 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

Введение – слово врача 3
От авторов 7
ГЛАВА I.
Из истории лекарственного использования растений 9
Кому и зачем нужны ботанические знания 12
Ботаника в детском саду 12
Ботаника в школе 13
Ботаника в вузе 15
Прикладная ботаника для врача 16
Ботанические сады 17
ГЛАВА II.
Отчего мы болеем? 18
Причины появления болезни 18
Ваша пища должна быть лекарством 20
Сахар 21
Витамины 22
Молоко 25
Пищевые добавки 27
Режим питания 28
Значение поста 30
О литофагии 31
Кремний 31
Мало кремния – много болезней 31
Кремний укрепляет и восстанавливает кости и суставы 33
Кремний нужен легким, умной голове и крепким нервам 33
Кремний защитит от гормональных нарушений и запоров 34
Кремний в продуктах питания 35
Кремниевая вода 36
Микроэлементы в растениях 37
Медь 38
Кальций 39
Фосфор 39
Калий 39
Магний 40
Железо 40
Марганец 41
Цинк 42

Алюминий 42
Барий 42
Селен 42
Полезные советы на каждый день 44
Музыка, танцы, искусство и здоровье 46
ГЛАВА III.
Лекарственные травы 49
Как лечиться травами и чего не надо делать 49
Заготовка, способы применения лекарственных растений 51
Советы по способам применения лечебных трав 53
Характеристика растений 55
ГЛАВА IV.
Фитотерапия 267
Болезни эндокринных желез 267
Аденома предстательной железы, простатит 267
Аутоиммунный тиреоидит 271
Зоб 272
Диабет сахарный 273
Болезни органов дыхания 275
Аденоидит 275
Ангина 276
Астма бронхиальная 276
Бронхит хронический 277
Гайморит 278
Голосовые связки 279
Грипп 279
Кашель 280
Ларингит, фарингит 281
Легочное сердце 281
Насморк (вазомоторный ринит) 283
Пневмония 284
Отит 284
Туберкулез 285
Болезни печени и поджелудочной железы 287
Гепатит, желтуха 287
Желчнокаменная болезнь 288
Липоматоз поджелудочной железы 290
Кальцематы 292

Псориаз 293
Синдром Жильбера 294
Холецисто-панкреатит 295
Цирроз печени 296
Болезни почек и мочевыводящих путей 297
Гломерулонефрит 297
Пиелонефрит 298
Почечнокаменная болезнь 299
Кровь в моче 300
Мочекислый диатез 301
Цисталгия 302
Цистит 303
Энурез ночной 304
Энурез непроизвольный 305
Болезни системы пищеварения 305
Гастрит 305
Геморрой 307
Дивертикулез 309
Дисбактериоз 311
Дискинезия желчевыводящих путей 312
Дуоденит 313
Запоры 313
Изжога 314
Колит 315
Проктит 316
Целиакия 317
Эрозия желудка 320
Болезни паразитарные 321
Актиномикоз – кандидоз 321
Бруксизм – скрежетание зубами 322
Бруцеллез 324
Гельминты 325
Описторхоз 328
Токсоплазмоз 328
Трихомонады 329
Хламидиоз 329
Энцефалит 330
Энтеробиоз 331

Болезни суставов.....332
Артрит, артроз, полиартрит.....332
Боли в конечностях.....334
Боли в суставах.....335
Остеохондроз.....336
Остеопороз.....339
Сколиоз.....340
Спондилит.....342
Подагра.....344
Болезни мышц и позвоночника.....345
Грыжа пупочная.....345
Грыжа пищевода.....347
Миозит – хроническое воспаление мышц.....348
Миопатия.....350
Протрузия дисков позвоночника.....352
Глазные болезни.....352
Ангиопатия сетчатки глаз.....352
Атрофия зрительного нерва.....354
Бельмо.....356
Блефарит.....357
Близорукость и миопия.....359
Глаукома.....361
Катаракта.....361
Коньюктивит.....363
Слезоточивость.....364
Ячмень на глазу.....364
Заболевания ушей.....365
Синдром Меньера.....365
Тугоухость.....367
Заболевания системы крови.....368
Анемия.....368
Варикозное расширение вен.....368
Волчанка красная.....369
Гемофилия.....369
Лимфогранулематоз.....371
Лимфостаз.....372
Тромбофлебит.....373
Эритремия.....375

Женские болезни.....376
Аднексит – воспаление придатков.....376
Бесплодие (женское).....376
Вульвит.....378
Дисменорея, болезненные менструации.....379
Климакс.....380
Мастопатия.....381
Миома матки.....382
Молочница.....384
Опущение женских органов.....384
Регрессирующая беременность.....386
Эндометриоз.....387
Эрозия шейки матки.....389
Кожные заболевания.....390
Герпес.....390
Бородавки.....391
Герсудизм.....392
Витилиго.....392
Волос (водяной червь).....393
Демодекоз.....393
Дерматит.....394
Зуд кожный.....395
Лишай красный плоский.....396
Лишай отрубевидный.....396
Натоптыши.....398
Панариций.....399
Рейно болезнь.....399
Рожистое воспаление ног.....400
Склеродермия.....400
Стоматит.....400
Фурункулы.....402
Шпора.....402
Экзема.....403
Нервные болезни.....405
Бессонница.....405
Головная боль.....407
Депрессия.....410
Заикание.....411
Импотенция.....411

Неврит слухового нерва....412
Неврит лицевого нерва....413
Неврозный (судорожный) синдром....414
Паралич....415
Паркинсона болезнь....417
Радикулит....418
Рассеянный склероз....420
Седалищного нерва воспаление....422
Шизофрения....423
Эпилепсия....425
Сердечно сосудистые болезни....427
Аневризма....427
Аритмия....428
Атеросклероз....429
Васкулит геморрагический....430
Вегето-сосудистая дистония....431
Внутричерепное давление....432
Гипертония....433
Гипотензия артериальная (гипотония)....435
Звон и шум в ушах....436
Инсульт....437
Ишемическая болезнь сердца....439
Облитерирующий эндартериит....440
Одышка....441
Ревматизм....441
Сердечная недостаточность....443
Опухоли, новообразования....444
Варикоцеле....445
Гемангиома печени....446
Жировик (липома)....447
Киста Бейкера в коленном суставе....447
Кистоз (печени, почек)....448
Полипоз....449
Саркоидоз легких....450
Отеки различного происхождения....452
Водянка....453
Отек суставов после ушиба....454

Косметика, уход за кожей лица, головы.....455
Веснушки, прыщи.....455
Вросший ноготь.....456
Грибок кожный.....457
Келлоидные рубцы.....458
Мозоли и потливость ног.....458
Маски очищающие.....459
Морщины лица.....460
Угревая сыпь.....460
Уход за волосами.....462
Болезни обменного характера.....464
Косточки больших пальцев ног.....464
Пот изнурительный.....464
Язвы трофические.....465
Зашлакованность и очищение организма.....466
Очищение кишечника.....467
Чистка крови.....470
Очищение лимфы.....471
Иммунитет и лечебное голодание.....473
Приложение № 1. Содержание микро- и макроэлементов в лекарственных растениях.....477
Приложение № 2. Противопоказания к применению отдельных растений и возможное побочное действие их.....483
Указатель русских названий растений.....490
Об авторах.....494

БАРАНОВ Александр Александрович
СУРИНА Лидия Несторовна
СУРИН-ЛЕВИЦКИЙ Станислав Викторович

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СИБИРСКОГО ТРАВНИКА

Технический редактор
Сергей Дикк
Дизайн, компьютерная верстка:
Ольга Мелешкина

ООО «Издательский дом «Титул»
625051, г. Тюмень, ул. 30 лет Победы, 81/3
Тел.: (3452) 74-25-42
E-mail: titul@list.ru

Подписано в печать 05.12.2011. Формат 60x90 1/16
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 31,5+вкл. 1,5.
Тираж 2 000 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета
в ООО «Курганский Дом печати»,
640022, г. Курган, ул. К. Маркса, 106.
E-mail: zpress@pkzaural.ru

375-00

НОВАЯ ЦЕНА

375 руб — коп


90948